

प्रकाशक,  
नाथूराम प्रेसी,  
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,  
हरिवाग, गिरगाँव, बम्बई ।



मुद्रक,  
रा० चिंतामण सखाराम देवळे,  
बम्बईवैभव प्रेस,  
सेण्डहर्स्ट रोड, गिरगाँव, बम्बई ।



## निवेदन ।

स्वर्गीय शाह छोटालाल जीवनलाल गुजरातीके सुप्रसिद्ध लेखक थे । उन्होंने गुजरातीमें कई अच्छी अच्छी पुस्तकें लिखी है । गुजरातमें उनकी पुस्तकोंका बहुत आदर है । यह छोटीसी पुस्तक उन्हींकी ' रोगने टालवाना अने नीरोग रहेवाना उपायो ' नामक पुस्तकका अनुवाद है । हमें आशा है कि हिन्दीमें भी यह पुस्तक आदरकी दृष्टिसे देखी जायगी और इसमें बतलाये हुए उपायोंसे हिन्दी-भाषा-भाषी भाई अपने खोये हुए स्वास्थ्यको प्राप्त करनेमें समर्थ हो सकेंगे ।

—प्रकाशक ।

—“ ओपधियों किसी एक रोगको दूर करके भी अपने बहुतमे प्रभा  
और अक्ष छोड़ जाती हैं, पर प्राकृतिक चिकित्साकी ओपधियों—व्यायाम  
शुद्ध वायु, हलका और सुपाच्य भोजन आदि—रोगोंको अच्छा करनेके अतिरि  
शरीरके और दूसरे बहुतसे विकारोंको भी नष्ट कर देती हैं । इस प्रणाली  
रोगको बलपूर्वक जहाँका तहाँ दवाया नहीं जाता बल्कि उसका कारण दूर कि  
जाता है । ”

—उपवास-चिकित्सा

—“ ओपधियोंमें और नये रोग उत्पन्न होते हैं, इस लिए ओपधि  
मानों एक और रोग उत्पन्न करना है । ओपधियोंसे एक रोग तो अवश्य  
जाता है पर और अनेक रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं । क्या कारणोंसे कार  
हो सकते हैं ? क्या विष निकालनेमें विष सहायक हो सकता है ? क्या कि  
विकार नष्ट हो सकते हैं ? क्या प्रकृति एककी अपेक्षा दो दोषोंको सहजमें  
कर सकती है ? कदापि नहीं । ”

—डा० ट्रा.

—“ रोगी ओपधियोंसे कभी अच्छे नहीं होते, उन्हें स्वयं प्रकृति अच्छ  
करती है । ”

—प्रो० स्लिम

—“ मैंने कई रोगोंमें ओपधियोंका प्रयोग नहीं किया, जिसका फल बहुत  
अच्छा हुआ । अब मुझे निश्चय हो गया है कि ओपधियोंकी अपेक्षा प्रकृति  
मनुष्यके निरोग होनेमें बहुत सहायता मिलती है । ”

—प्रो० पार्किंग

—“ प्रकृतिकी पुकार पर जो लोग ध्यान नहीं देते उन्हें तरह तरहके रोग और  
दुःख घेर लेते हैं, परन्तु पवित्र प्राकृतिक जीवन बितानेवाले जगलके प्राणी रोग-  
मुक्त रहते हैं और मनुष्यके दुर्गुणों और पापाचारोंसे भी बचे रहते हैं । ”

—रिटर्न टू नेचर ।

—“ हम यह नहीं जानते कि रोगी हमारी ओपधियोंसे अच्छे होते हैं या  
प्रकृतिकी कृपासे । सम्भवतः उन्हें रोटी रूपी गोलिएँ ही अच्छा करती हैं । ”

—प्रो० कार्सन ।

# इसी विषयकी अन्य पुस्तकें ।

## १ उपवास-चिकित्सा ।

यह भी प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी ग्रन्थ है । इसमें बतलाया गया कि उपवास नीरोग होनेकी सबसे अच्छी दवा है । भयंकरसे भयंकर र अमाध्यसे असाध्य बीमारियाँ उपवास करनेसे आराम हो सकती हैं क्यों हा सकती हैं और कैसे हो सकती हैं, इन प्रश्नोंका उत्तर विस्तारसे दिया गया गया है । जिन प्रसिद्ध प्रसिद्ध लोगोंने उप-  
मे रोग अच्छे किये हैं, उनके उदाहरण भी दिये गये हैं । स्वास्थ्य-  
की ओर भी सैकड़ों आवश्यक बातोंपर इसमें विचार किया गया  
नो उपवास नहीं कर सकते हैं, उनके जानने और समझनेकी भी  
न-सैकड़ों बातें हैं । प्रत्येक आरोग्याभिलाषीको यह ग्रन्थ पढना चाहिए ।  
के ही समयमें यह दूसरी बार छप गया है । मू० ॥३ )

## २ योग-चिकित्सा ।

योगकी बहुत ही सरल क्रियाओंसे तमाम रोगोंको दूर करनेके  
॥४ इस पुस्तकमें बतलाये गये हैं । एक साधु महात्माकी स्वानुभवसे  
की हुई उत्तम पुस्तक है । मू० =)

## ३ दूध-चिकित्सा ।

केवल दूधके सेवनसे भी तरह तरहके रोग आराम हो जाते हैं और  
त्तम स्वास्थ्य हो जाता है । इस पुस्तकमें वैज्ञानिक पद्धतिसे इसी  
तको पुष्ट किया है और दूधका सेवन किस प्रकार करना चाहिए, यह  
च्छी तरह समझाया है । मू० =)

पता—

मैनेजर, हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,

हीराबाग, पो० गिरगाँव—बम्बई ।

# हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर-सीरीज ।

हिन्दी-संसारमे यह ग्रन्थमाला सबसे अच्छी और सबसे पहली है । पिछले सात आठ वर्षोंमे इमने हिन्दीसाहित्यकी सबसे अधिक सेवा की है । हिन्दीभाषा-भाषियोंके लिए यह आदर और अभिमानकी चीज है । इमका जिस तरह अन्तरंग मनोहर होता है, यहिरंग भी उतना ही आँखोंको शीतल करनेवाला होता है । अर्थात् विषयकी गभीरता, उपयोगिता और रचना-सौन्दर्यके साथ साथ इसका प्रत्येक ग्रन्थ कागज, छपाई, सफाई, जिल्दबन्दी आदिकी दृष्टिसे भी उत्कृष्ट होता है । इसी कारण वर्तमान ग्रन्थमालाओंमे इसकी ग्राहकसंख्या सबसे अधिक है, और थोड़े ही समयमे इसके अधिकांश ग्रन्थोंके दो दो तीन तीन मंस्करण हो चुके हैं । इमके प्रायः सभी ग्रन्थोंकी पत्रसम्पादकी और दूमेरे विद्वानोंने मुक्तकण्ठसे प्रशंसा की है ।

प्रत्येक हिन्दीप्रेमीको इसका स्थायी ग्राहक बन जाना चाहिए । आठ आने प्रवेश फीस जमा करा देनेसे चाहे जो इसका स्थायी ग्राहक बन सकता है । स्थायी ग्राहकोंको बहुत लाभ होता है । वे सीरीजके ग्रन्थोंके एक तरहसे कर्मागन एजेण्ट, बन जाते हैं । क्योंकि उन्हें सीरीजके तमाम ग्रन्थ—ग्राहक होनेसे पहले निकले हुए और आगे निकलनेवाले—पौनी कॉमतमें दिये जाते हैं । चाहे जिस ग्रन्थकी चाहे जितनी प्रतियाँ, चाहे जितने वार वे इसी पौने मूल्यमे मँगा सकते हैं । पूर्वप्रकाशित ग्रन्थोंका लेना न लेना उनकी इच्छा पर निर्भर है परंतु आगे निकलनेवाले सभी ग्रन्थ उन्हें लेने पढते हैं ।

अब तक सीरीजमें नीचे लिखे ३७ ग्रन्थ निकल चुके हैं । इसका विस्तृत परिचय हमारे बड़े सूचीपत्रमे मिलेगा । उसे मंगाकर पढिए । सीरीजकी नियमावली भी उसीमे देखिए ।

## उपन्यास ।

प्रतिभा  
आँखकी किरकिरी  
शान्ति-कुटीर  
अन्नपूर्णाका मन्दिर  
छत्रसाल  
हृदयकी परख

१।) फूलोंका गुच्छा  
१।।) नवनिधि  
।।।) दुर्गादास  
।।।) प्रायश्चित्त  
१।।) मेवाड़पतन  
।।।) शाहजहाँ

## गल्प-गुच्छ ।

### नाटक ।

।।।)  
।।।)  
१)  
।।।)  
।।।)

उस पार	१)	सफलता और उसकी साधना	III)
तारापाई	१)	स्वावलम्बन	१II)
नूरजहाँ	१)	मानव-जीवन	१I=)
भीष्म	१=)	विविध विषय ।	
चन्द्रगुप्त	१)	छाया दर्शन	१I)
सीता	II-)	चौबेका चित्रा	III)
		यक़िम निबन्धावली	III=)
आत्मोद्धार	१)	स्वदेश ( रवीन्द्र )	II=)
अत्राहमलिकन	II=)	देशदर्शन	३)
काबूर	१)	शिक्षा ( रवीन्द्र )	II-)
नीति और सदाचार ।		उपवास-चिकित्सा	III)
मितव्ययना	III=)	सूमके घर धूम	=)
चरित्रगठन और मनोबल	=)	आयल्लण्डका इतिहास	१III=)

### प्रकीर्णक-पुस्तक-माला ।

गीर्गजके सिवाय हमारे यहाँमे कुछ फुटकर पुस्तके भी समय समय पर प्रकाशित हुआ करती हैं । अब तक नीचे लिखी उपयोगी पुस्तके प्रकाशित हो चुकी हैं । यह पुस्तकमाला अनियमित है । इस लिए इसके स्थायी ग्राहक नहीं बनाये जाते ।

व्यापार शिक्षा	II-)	बच्चोंके सुधारनेके उपाय	II)
सुवाओंको उपदेश	II-)	अस्तोदय और स्वावलम्बन	१=)
कनक-रेखा	III)	भारत रमणी ( नाटक )	III=)
शान्तिवैभव	I-)	देवदूत ( काव्य )	I=)
लन्दनके पत्र	=)	दुग्धचिकित्सा	=)
अच्छी आदतें डालनेकी शिक्षा ।	=)II	श्रमणनारद	=)
पिताके उपदेश	=)	मणिभद्र ( उपन्यास )	II=)
सन्तान-कल्पद्रुम	III)	योगचिकित्सा	=)
कोलम्बम	III)	विधवा-कर्तव्य	II)
ठोक पीटरर वैद्यराज	I-)	अजना-पवनजय ( काव्य )	=)II
चूडेका व्याह ( काव्य )	I=)	जैनसाहित्यका इतिहास	I=)

मैनेजर, हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,  
हारावाग, पो० गिरगाँव-बम्बई ।



# प्राकृतिक चिकित्सा

## प्रस्तावना ।

हृस ससारमें करोड़ों प्राणी और जीव-जन्तु ऐसे है जो बिना दव खाये ही अपने रोग मेट सकते है और अपनी जातिके खाने योग्य भोजन खाकर निरोग रहते है । वे केवल निरोग ही नहीं रहते बल्कि अपने शरीरमें उत्तम बल और शक्ति भी पैदा कर लेते है । इस लिए अपनेको बुद्धिमान समझनेवाला और सृष्टिके सब प्राणियोंसे अपनेको श्रेष्ठ माननेवाला मनुष्य यदि जन्मसे यही समझता है कि ओषधियोंके खाये बिना रोग मिटते ही नहीं, तथा गोलियाँ, पाक या तौबा आदि घातुओंकी भस्म खाये बिना शरीरमें शक्ति बढती ही नहीं, तो यह बडे ही खेदका विषय है । मृत्युपर्यन्त मनुष्य इसी भ्रममें पडा रहता है । जहाँ किसीको कुछ शारीरिक व्याधि हुई अथवा ज्यों ही बीमार होकर कोई खाटपर पडा त्यों ही उसकी अवस्था देखनेके प्रयोजनसे आनेवाले स्नेही तथा सवंधी लोग सबसे पहले यही प्रश्न किया करते है कि 'कोई दवा दी जाती है या नहीं ?' 'किसकी दवा दी जाती है ?' 'क्या दवा दी जाती है ?' इत्यादि । केवल इतना ही नहीं, बल्कि जो दवा चलती होती है उससे यदि कुछ लाभ नहीं मालूम पडा हो तो सर्वज्ञकी कोई नई दवा भी बतलाने लगते है । सर्वत्र मनुष्योंकी ऐसी ही प्रवृत्ति



देखनेसे मालूम होता है अधिकांश व्यक्तियोंकी यही दृढ धारणा है कि ओषधि खाये बिना रोग दूर ही नहीं होते । मंदाग्रिसे, भारी परिश्रमसे, चिंतासे, दुराचारसे अथवा ऐसे ही अन्य किसी कारणसे जिन लोगोंका शरीर निर्बल और क्षीण होगया है वे यही समझ लेते हैं कि कोई बल-बढानेवाली दवा खाये बिना ताकत नहीं आनेकी । लोगोंके मनमें दृढ-ताके साथ समाये हुए इस विचारके परिणाममें प्रतिदिन हजारों और लाखों नई नई दवाइयाँ निकलती रहती हैं । सवेरा हुआ नहीं कि एक न एक नई दवाका विज्ञापन हाथमें आही जाता है । समाचारपत्र हाथमें लीजिए तो आगे पीछे और बीचमें दवाओंके विज्ञापन दृष्टिके सामने आही जाते हैं । घरमेंसे बाहर निकलिए तो दरवाजेपर अथवा गलीमें मकानोंकी दीवारोंपर मोटे मोटे अक्षरोंमें छपे हुए दवाओंके नोटिसोंपर नजर पड ही जाती है । कोई नई पुस्तक लेकर देखिए तो उसमें भी ये ही विज्ञापन सर्वव्यापी ईश्वरकी नाई मौजूद रहते हैं । और कहाँ तक कहा जाय । यदि आप कोई साहित्यसम्बन्धी मासिक-पत्र हाथमें लें, व्यवहार-नीति आदिका उपदेश देनेवाला कोई पत्र या पत्रिका पढने बैठें, अथवा धर्म, तत्त्वज्ञान और वेदांत जैसे गहन विषयोंकी आलोचना करनेवाले मासिकपत्रोंको हाथमें लें, तो उनमें भी लज्जा-जनक शब्दोंमें लिखे हुए दवाओंके विज्ञापन दिखाई पडे बिना न रहेंगे । बात क्या है ? बात है यह कि आजकल पैसा पैदा करनेके बहुतसे मार्ग तो हो गये हैं बंद; इसलिए जहाँ तहाँसे दस पाँच वनस्पतियाँ इकट्ठी करके और उन्हें कूट-छानकर उनकी गोलियाँ तैयार करके भोले लोगोंके हाथ बेचकर पैसा खींचनेका धन्धा अनेक लोग ले बैठे हैं । “ बिना दवाओंके रोग दूर नहीं होते ” ऐसा विश्वास करनेवाले असंख्य प्रजाजन इन दवाई बेचने-वालोंसे दवाइयाँ खरीदते और उनका घर भरते हैं । पिछली बीस पचीस वर्षोंमें हजारों नई दवाइयाँ निकली हैं । कोई तो खानेके साथ ही पेटमें

पहुँचकर तुरंत नया मृन् तैयार कर देती है, कोई ऐसी है जिसकी एक ही झींझी पीने पर बृद्धा जवान हो जाता है, कोई ऐसी लाजवाब है कि उसके खानेमें एक माथ ही वे सब रोग चले जाते हैं जिनकी सग्या वैद्यक शास्त्रमें गिनाई गई है और फिर शरीरका रंग ताबेकी नाई सुख हो जाता है । कोई ऐसी है जिसका एक ही घुंटा पीनेमें अति चमत्कार-पूर्ण लाभ होता है और शरीरके सभी अंग सूत्र पुष्ट हो जाते हैं । कोई कोई दवाइयाँ ऐसी हैं जो इम ट्रेडमें तथा परट्रेडोंमें भी गाँव गाँव तथा नगर नगरमें कोने कोनेमें रोगरूपी शत्रुओंको खींचखींच कर उन्हें तोपके गोलोंसे उडाकर टाँगों दिशाओंमें अपनी विजयका झंडा इस प्रकार फहराने लगी है कि गोगोंको समारमें टिकनेके लिए कोई जगह ही नहीं सझती । और भी, बहुतसी दवाइयोंके निषयमें यह कहा जाता है कि वे हिमालय या सुमेरुपर्वतकी गुफाओंमें रहनेवाले कोई एक हजार या एक लाख वर्षकी आयु तक पहुँचि हुए किमी बृद्ध योगिराजने ससारके कल्याणके निमित्त बतार्ते हैं और उनमें सग्यातीत रोगियोंको लाभ पहुँच चुका है । कुछ दवाइयाँ ऐसी बतार्ई जाती हैं जो अनेक जंगल-पहाडोंमें घूमने फिरने, अपार दुःख उठाने और अपरिमित धन खर्च करनेसे तैयार हुई हैं । फिर कुछ दवाइयाँ ऐसी भी हैं जो ससारभरमें कहीं पर भी न मिलने-वाली पुस्तकेंमेंमें देखकर तथा ट्रेड-ट्रेडगातरोमें घूम घूम कर दुर्लभ बन-स्पतियोंका भ्रम करके किमी अवधुत सन्यासीकी भाँति भाँतिकी सेवा द्वारा जानी गई विधिसे तैयार की गई हैं, और भारतके तीस करोड मनुष्योंपर आजमाकर देस लेनेके बाद लोगोंके लाभके लिए बिल्कुल सस्ते दामोंमें बेची जाती है । माराश यह कि अनेक दवायें आविष्कृत हो चुकी हैं और उनके विज्ञापन ऐसी ओजपूर्ण और सजीव भाषामें निकलते हैं कि उन्हें पढ़कर लोगोंको यही विश्वास हो जाता है कि उनके खेवसे कोई न कोई लोकोत्तर लाभ प्राप्त हुए बिना न रहेगा । यदि इन

दवाओंके सम्पूर्ण विज्ञापनोंका संग्रह करके कोई व्यक्ति इस दुनियासे किसी दूसरी दुनियामें चला जाय और वहाँके लोगोंको इन विज्ञापनोंका आशय समझावे तो वे लोग यही समझेंगे कि मर्त्यलोकमें इस समय रोगोंका नाम निशान भी नहीं होगा, वहाँके तमाम मनुष्य अत्यंत हृष्ट-पुष्ट होंगे, वृद्धावस्थाका वहाँ कुछ भी दुःख न होता होगा, अकालमृत्यु किसीकी भी नहीं होती होगी, हैजा, प्लेग, आदि जनपदनाशिनी बीमारियाँ न होती होंगी, आरोग्यसवधी नियमोंके भंग करने पर भी किसीको कोई दुःख न होता होगा और रोगोंका त्रिकुल भी भय न होनेके कारण लोग इच्छानुसार भोग भोगते हुए मौज उडाते होंगे। परन्तु हम यह बात जानते हैं कि इतनी अधिक रामबाण दवाओंके निकलते हुए भी, महछे महछे तथा गली गलीमें डाक्टरों और वैद्योंके रोगोंको मार भगानेके लिए तैयार बैठे रहने पर भी, और लोगोंके प्रत्येक वर्ष अपनी शक्तिके अनुसार सैकड़ों तथा हजारों रुपया खर्च करते रहने पर भी दिन दिन रोगोंका त्रास बढ़ता ही जाता है। रोगोंके अधिक वृद्धि पानेके कारण लोगोंके शरीर निर्बल होते जाते हैं, शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होती जाती हैं, और देशमें निरंतर प्लेग, हैजा जैसी व्याधि-ओंका प्रकोप बने रहनेके कारण हजारों तथा लाखों नरनारी अकालमें ही कालके ग्रास होते जाते हैं। आज पुष्ट हाथ, पाँव, छाती और मुँह-वाले तथा हरिणकी नाई चंचल आँखोंवाले बालक दूँदूनेपर भी मुडिकलसे मिलेंगे। दृढ़ और बलवान् भुजदडवाले, चौड़ी छातेवाले, चलते समय पृथ्वीको दहला देनेवाले, भरे हुए मुखवाले तथा जिनकी हुंकारसे गर्भिणी स्त्रियोंके गर्भ गिर जायें, ऐसे वीरत्ववाले युवा पुरुष लाखोंमें एक भी नजर नहीं पड़ेंगे। जिनकी कमर न झुकी हो, आँख, कान तथा दाँत इत्यादि जिनके दुरुस्त हों, साठ या सत्तर वर्षकी उम्र तक पहुँच जाने पर भी जिनके बाल सफेद न पड़े हों, जिनके शरीरमें सिकुड़न न पड़ी

हो और जिन्हें चलते समय लकड़ी टेकनेकी आवश्यकता न पडती हो, ऐसे वृद्ध पुरुष अब कहाँ है ? नखसे शिख तक नीरोग, जो पत्थरको भी पचा सकते हों, और पच्चीस या तीस कोस जो बडी सुगमताके साथ पैदल चल सकते हों ऐसे पुरुषोंकी बात आज वृद्ध लोगोंके मुखसे सुननेकी कहानी मात्र हो रही है ।

डॉका पढ़ने पर या महल्लेमें चोर आने पर लट्टु लेकर सामना करनेवाले मनुष्य आज विरले ही दीख पडते है । आज कल सभीके शरीर और मन दुर्वल हो गये हैं । जिन रोगोंका कभी नाम न सुना था, और न जिन्हें किसीने कभी देखा था, ऐसे ऐसे नये नये अनेक अभूतपूर्व रोग फूट-फूट कर देशमें प्रजाजनोंके घर उजाड रहे हैं । लोगोंकी आरोग्यवृद्धिके लिए सरकारकी कृपासे देशमें जगह जगह अस्पताल खुल गये है, चिकित्सानिपुण डाक्टरोंकी संख्या प्रतिवर्ष बढ़ती ही जाती है, म्यूनिसिपालिटियों आरोग्यप्रदान करनेवाले तथा रोगोंका फैलना रोकनेवाले विविध प्रकारके उपाय किया करती हैं, नई नई दवाइयाँ नित्य प्रति ढूँढकर निकाली जा रही है और नई नई पेटेंट दवाइयोंका टिड्डीदल दिग्विदिग्व्यापी होता जाता है, फिर भी प्रजाजनोंका आरोग्य बढनेके बदले उल्टा घटता ही चला जाता है ।

ऐसी स्थिति क्यों है ? इतने अधिक उपायों और प्रतिकारोंके होते हुए भी रोगोंकी संख्या क्यों बढ़ती जाती है ? मनुष्योंकी अधिकांश संख्या किसलिए निरोग नहीं रहती ? अथवा बीमार होनेपर दवा खानेसे अच्छी तरह निरोग होनेके पीछे कुछ महीने बाद फिर दुसराकर पहिलेसे भी अधिक बीमार क्यों पडती है ?

दो दो बेर, तीन तीन बेर और कभी कभी चार चार बेर भी लोग भोजन करते है, तीज-त्योहारके अवसरोंपर, अथवा दावतोंमें पहुँचकर धी-मीठेसे बने हुए तर माल उड़ाते है, जाडोंके दिनोंमें मेथीके मूंगके

लड्डू, शालम-पाक, वदाम-पाक, सुपारी-पाक आदि पौष्टिक पदार्थ सामर्थ्यानुकूल खाते हैं। इतने पर भी शरीरमें खून क्यों नहीं बढ़ता ? दवाओंके खानेसे रोगोंकी जड़ क्यों नहीं जाती ? इन बातोंपर आरोग्य चाहनेवाले प्रत्येक विचारवान् व्यक्तिको विचार करना चाहिए।

इन बातोंपर आज इस स्थलपर हमी विचार करते हों सो बात नहीं है। बल्कि हमारी अपेक्षा जो देश आजकल कई प्रकारसे गुणोंमें बड़े चढ़े हैं, जिन देशोंके निवासी हमारी अपेक्षा शरीरबल, मनोबल, विद्याबल, धनबल, तथा बुद्धिबलमें कहीं श्रेष्ठ है, ऐसे इंग्लैंड, जर्मनी, फ्रांस आदि यूरोपीय देशोंमें तथा उन्नतिके शिखरपर पहुँचे हुए अमेरिका प्रदेशमें भी उपर्युक्त बातोंपर विचार हो रहे है। इन देशोंकी प्रजा भी धीरे धीरे शारीरिक बलमें हीन होती चली जा रही है। रोगोंकी दिनोंदिन वृद्धि हो रही है। क्षयरोगसे होनेवाली मृत्युसंख्याका नम्बर बढ़ा हुआ है। विस्फोट और गठिया भी अनेक लोगोंको होने लगा है और उन्माद तथा पागलपनका परिमाण इतना अधिक बढ़ गया है कि प्रजाजनोंकी आरोग्यरक्षाका प्रबंध करनेवाले अधिकारीगण गहरी चिन्तामें पड़े हुए है। आश्चर्य इस बातका है कि इन देशोंमें एकसे एक बढ़कर धुरंधर डाक्टर, आरोग्यरक्षाकी मुख्य मुख्य संस्थायें और भौतिकी भौतिकी दवाइयोंके आविष्कार प्रतिदिन होते रहते है, परन्तु फिर भी लोगोंका स्वास्थ्य जैसा रहना चाहिए वैसा नहीं रहता। आरोग्य नष्ट होने और अभूतपूर्व रोगोंके भयकर प्रकोप हो चलनेके कारणोंकी जाँच करके विचारवान् और विद्वान् डाक्टरोंने यही निष्कर्ष निकाला है कि आजकल जितनी दवाइयाँ चली है उनको खाकर जितने व्यक्ति अच्छे होते है उनसे दुगुने या तिगुने अथवा उससे भी अधिक व्यक्ति मृत्युको प्राप्त हो जाते है। आजकलकी चली हुई जहरीली दवाइयोंसे रोग उस-समय तो दब जाता है, परन्तु उनके खानेसे शरीरकी शक्ति बहुत कुछ

नष्ट हो जाती है जिससे कि शरीरमें नये नये रोग घर कर लेते हैं । संसारमें आजतक जितनी भी मुख्य मुख्य लड़ाइयाँ हुई है उन सबमें जितने मनुष्य मारे गये हैं उनसे कहीं अधिक व्यक्ति इन नई दवाइयोंके कारण मरे है । इसलिए उचित यही है कि जब कोई रोग आकर गला दवा ले तब उस रोगकी दवा करनेके बदले उन कारणोंको दूर करना चाहिए जिनसे वह उत्पन्न हुआ हो, और ऐसा कोई कुदरती उपाय करना चाहिए जिससे किसी प्रकारकी हानि न पहुँचे । रोगोंके मूल कारणको नष्ट न करके रोगोंको दबा देनेके लिये ओषधि देनेकी आज-कलकी प्रणाली कुछ इस तरहकी है, जैसे किसी स्थानमें बड़ी बुरी दुर्गंधि आती हो और वहाँ दुर्गंधि पैदा करनेवाले कारणोंको दूर न करके उस दुर्गंधिको दवानेके लिये लोभान और अगर आदिकी खुशबूदार धूप दी जाय । इसमें सदेह नहीं कि लोभान और अगर आदिकी धूपसे थोड़े समयके लिये दुर्गंधि दब सकती है, परंतु उस दुर्गंधिका मूल कारण दूर नहीं होता, और लोभान तथा अगरकी धूप न रहनेपर दुर्गंधि फिर जोरके साथ उठने लगती है । बुखार आनेपर 'फेनासिटीन' अथवा 'एंटीपायरीन' नामक दवाओंके खानेसे बुखार तुरत उतर जाता है, पर आप क्या यह समझते है कि वह बुखार बिल्कुल चला गया ? नहीं, वह केवल उसी समयके लिये दब गया । जिस कारणसे वह बुखार आया था वह कारण अभीतक बना हुआ है, उसका नाश नहीं हुआ । इसलिए शरीरकी पीडा भी बिल्कुल नष्ट नहीं हुई । समय पर फिर उठ आवेगी । ऐसी दशामें रोगोंको केवल थोड़े समयके लिये दबा देनेकी अपेक्षा उनका मूल कारण नष्ट करना कहीं श्रेष्ठ है ।

जब यह बात स्थिर हुई कि रोगोंका मूल कारण ही नष्ट करना उचित है, तब सुविज्ञ पुरुषोंने इस बातपर विचार आरंभ किया कि रोगोंके मूल कारण क्या हैं ? इस प्रश्नका समाधान करनेमें उन्हें यह

मालूम हुआ कि अधिकांश लोग इन्द्रियोंके वशमें होकर स्वास्थ्यसंबंधी अनेक प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन कर जाते हैं । जो पदार्थ खाने चाहिए और जिस रीतिसे खाने चाहिए उन्हें उस रीतिसे न खाकर लोग अपनी जीभके स्वादके निमित्त खाने और न खानेके अनेक पदार्थ खाने लग गये हैं । एंजिनमें या तो कोयला जलाया जा सकता है और या लकड़ी । परंतु इनके साथ ही साथ यदि कूड़ा, करकट, धूल, मिट्टी, पत्थर, कंकड आदि अलाय बलाय भी एंजिनमें झोंक दी जायगी, तो उससे व्यर्थका तो धुआँ निकलेगा और काम भी ठीक ठीक न होगा । मनुष्यके शरीरके भीतर पेट भी एक एंजिन है । इस एंजिनमें सुगमताके साथ पच सकनेवाला और शरीरको बल देनेवाला सादा भोजन न पहुँचाकर जो मिले सो भला बुरा चाटदार भोजन डालनेसे होता यह है कि पेटकी क्रिया विगड जाती है और शरीरको विविध प्रकारके रोग आकर घेर लेते हैं ।

दूसरा निश्चय इन विज्ञ पुरुषोंने यह किया है कि रोगोंका शरीरमें प्रकट होना कुछ प्राकृतिक नियम नहीं है । बल्कि आरोग्य-सम्बन्धी नियमोंका पालन न करनेके कारण शरीरमें जो जहर संचित हो जाता है उस जहरको बाहर निकालनेका प्रयत्न जब प्रकृति करती है तभी शरीरमें रोग प्रकट होते हैं । अतएव रोग अहित करनेवाला शत्रु नहीं है, बल्कि हित करनेवाला मित्र है । इसलिए रोगोंको दवा देनेके लिये दवा खानेका प्रयत्न ऐसा है जैसे शरीरके भीतरसे निकलनेवाले जहरको रोककर शरीरहीमें जमा रखना । घरमें यदि फन फैलाए हुए भयंकर साँप बैठा हो तो बुद्धिमानी यही है कि उस साँपको पकडकर घरसे बाहर निकालकर कहीं छोड दिया जाय । साँपको बाहर न निकालकर उसके ऊपर ढला टुक देनेसे अथवा उसके बिलको मिट्टी आदिसे बंद कर देनेसे सर्पका भय बिल्कुल नहीं मिट सकता । साँप जब घरहीमें

हैं तो वह किसी न किसी दूसरे रास्तेसे बाहर निकल सकता है और प्राणोंका भय उपस्थित कर सकता है । इसी प्रकार आजकल जितनी दवाइयों चल पडी है वे शरीरके अन्दर रोगरूपी साँपको केवल दाव देने मात्रका ही काम करती है । साँपको घरमेंसे बिल्कुल निकाल देनेकी उनमें शक्ति नहीं है । इसलिए इन दवाइयोंका खाना रोग मेटनेका उत्तम उपाय नहीं है । उत्तम उपाय तो यह है कि कोई ऐसी दवा खाई जाय जो प्रकृतिको शरीरके भीतरसे जहर निकालनेके काममें सहायता पहुँचावे ।

शरीरके भीतर जो मैल या जहर संचित हो जाता है उसे प्रकृति चार मुख्य रास्तोंसे शरीरके बाहर निकल देती है । पहला रास्ता है फेफड़े । इस रास्तेसे खून आदिके साथ मिला हुआ मैल ' कार्बोनिक गैस ' अथवा भाफ आदिके रूपमें बाहर निकल जाता है । दूसरा रास्ता है खाल । खालके छोटे छोटे छिद्रोंमेंसे होकर शरीरके भीतरसे जो पसीना निकलता है वह भी एक प्रकारसे शरीरके भीतर संचित हुए मैलकी सफाई है । तीसरा रास्ता है गुदा, जिसके द्वारा पाखानेके स्वरूपमें शरीरके भीतरका मलिन पदार्थ बाहर होजाता है । चौथा रास्ता मूत्रेन्द्रिय है, जो कि मूत्रके रूपमें शरीरके भीतर संचित हुए मैलको बाहर निकालती रहती है । अतएव जब कभी शरीरमें अधिक मैल संचित हो जाय और प्रकृति इन चारों रास्तोंसे उस मैलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करे, तो कुछ ऐसा उपाय करना चाहिए जिससे कि प्रकृतिको इस मल निकालनेके काममें सहायता पहुँचे । यही रोगोंके दूर करनेका असली उपाय भी है । किंतु शरीरके भीतरका मैल निकालनेमें जो ओषधियाँ सहायता पहुँचानेके साथ साथ शरीरकी शक्तिको भी कम करती हों, वे दवाइयों निकम्मी है । उन दवाइयोंकी चेष्टा तो प्रकृतिके बिल्कुल विरुद्ध जाकर पडती है । उदाहरणके लिए जमालगोटा खानेसे अथवा एरण्डका तेल



पीनेसे दस्त बहुत आजायगे और पेटका मल निकल जायगा सही; परन्तु वादको शरीर शिथिल बहुत अधिक हो जायगा । इसलिए यह उपाय मलको बाहर निकालनेवाला होने पर भी प्रकृति-विरुद्ध हैं । इसी तरह 'डायाफोरेटिक मिक्चर' पीनेसे शरीरमें पसीना आकर देहके भीतरकी गंदगी निकल जरूर जाती है, मगर इस 'मिक्चर' में कुछ ऐसे विषैले पदार्थोंका मेल रहता है कि जिनसे हृदयकी गति मंद पड जाती है । इस लिए पसीना निकलनेके कारण होनेवाले लाभोंके बदले हृदयकी क्रिया मंद पड जानेसे और कई तरहकी हानियाँ हो जाती है । मूत्रको अधिक लानेवाली ओषधियोंके सेवनसे भी मूत्र बहुत आता है, परतु हानिकारक परिणामके साथ । प्राकृतिक अर्थात् कुदरती नियमोंके विरुद्ध शरीरके अवयवोंको जो कार्य करना पडता है उसके करनेसे उनपर जोर बहुत पडता है और इसी लिए उनका स्वाभाविक बल क्षीण हो जाता है। इसलिए फेफडों, त्वचा, गुदा और मूत्रेन्द्रियकी क्रियाको खूब तेज करनेके लिए उन्होंने कई निर्दोष उपाय ढूँढ निकाले हैं और वे उपाय इतने सरल हैं, उनके द्वारा रोग इतनी जल्दी मिट जाते हैं, रोगहीन मनुष्यके समय समय पर इन उपायोंको काममें लाते रहने पर ऐसा उत्तम स्वास्थ्य कायम रहता है, दवाओंका रगड़ा गलेमें डालनेसे होनेवाली हानियाँ इन उपायोंके अवलम्बनसे इतनी न्यूनताके साथ होती है तथा डाक्टरोंकी बड़ी चढी फीसों और दवाइयोंके ढेरके ढेर दामोंकी ऐसी क्फायत होती है कि आज सारे यूरोपीय देशोंमें, खास कर जर्मनी, इंग्लैंड तथा फ्रांस जैसे अग्रगण्य देशोंमें और अमेरिकाकी बड़ी बड़ी अस्पतालों और 'स्वास्थ्य-संरक्षक-स्थानों' (Sanitariums) में भी इस समय इन्हीं उपायोंसे काम लिया जा रहा है । अमेरिकाके ख्यातनामा डाक्टर केलोग, डाक्टर होलब्रुक, डाक्टर ट्राल, प्रोफेसर पार्कर, प्रोफेसर कार्सन, प्रोफेसर क्लार्क आदि अनेक वैद्यविद्याधुरधर सज्जन,

जर्मनीके डाक्टर लुई कुहने, फादर नीग आदि चिकित्साशास्त्री और इंग्लैंडके डाक्टर निकोल्स, डाक्टर वेकर, डाक्टर वेईली, सर जान फार्बिस, आदि विद्वान् मी इन्हीं उपायोंसे अपने रोगियोंके रोग दूर किया करते हैं ।

ऊपर कहे हुए जिन सरल, निर्दोष और बे-कौड़ी-पैसेके उपायोंसे यूरोप और अमेरिकाके डाक्टर लोग अपने अपने देशके रोगियोंको चंगा करते हैं वे उपाय पहले अपने भारतवर्षमें भी चलते थे और आज भी कहीं कहीं लोग उन उपायोंको काममें लाते हैं । इसलिए यह कभी न समझना चाहिए कि ये उपाय विलकुल नये हैं, अथवा भारत-वासियोंके द्वारा कभी काममें नहीं लाये गये हैं । बात यह है कि आज कल अँगरेजी दवाओंकी मायामें लोग ऐसे बेतरह फँस गये हैं कि वे अधिकतर इन उपायोंको उपयोगमें लाते ही नहीं । स्वयं यूरोपीय देशोंके डाक्टर ही इस बातको अपने मुँहसे कुञ्जल कर चुके हैं कि अँगरेजी दवाओंमेंसे कितनी ही ऐसी है जिनके साथ विषका मेल रहता है और इसलिए वे शरीरको हानि पहुँचानेवाली हैं । इधर अँगरेजी दवाइयोंका तो यह हाल है, अब इधर अपने देशकी बनी हुई देशी ओषधियोंको देखिए तो बहुधा ऐसी ही मिलेंगी जो केवल पैसा कमानेके उद्देश्यसे मूर्ख वैद्योंके द्वारा तैयार होती है । अतएव सबसे घर बैठे हो सकनेवाले इन निर्दोष उपायोंका हमारे भाइयोंका यथाविधि ज्ञान हो जाय, और उनके द्वारा वे अपने सामनेके रोगोंको मेटें, भविष्यत्में आनेवाले रोगोंको रोकें, और रोगहीन व्यक्ति अपने स्वास्थ्यकी दिन दूनी तरक्की कर सकें, इस उद्देश्यसे पाश्चात्य विद्वानोंके द्वारा खूब जाँच पडतालके अनंतर निश्चित किये हुए रोगोंके कारणों तथा उनके दूर करनेके उपायोंका दिग्दर्शन करानेके लिए यह छोटीसी पुस्तक लिखी जाती है । इसके लिखनेका यह अभिप्राय कदापि नहीं

हे कि वस डाक्टरों और वैद्योंकी अब कुछ जरूरत ही नहीं है, अथवा किसीको भी दवा खानेकी आवश्यकता ही नहीं है । कुशल डाक्टर और निपुण वैद्योंका सर्वत्र आदर और प्रतिष्ठा होनी चाहिए । वैद्य और डाक्टर यदि अपने कर्तव्य और धर्मका ठीक ठीक पालन करें, तो प्रजाका रोगोंके द्वारा नष्ट होना बहुत कुछ घट जाय । वैद्यों और डाक्टरोंके द्वारा प्रजाको आरोग्यसम्बन्धी नियमोंका ज्ञान मिलना चाहिए और यह बात मालूम होनी चाहिए कि किस अवसरपर कौनसा उपाय रोगीके लिए लाभ पहुँचावेगा । इसी प्रकार विपविहीन अनेक निर्दोष दवाइयों भी संसारमें है, और वे रोगोंको दूर भी करती है । इसलिए संसारमें उन दवाओंका उपयोग भी होता ही है । कहनेका तात्पर्य यह कि डाक्टरों, वैद्यों और दवाइयोंकी सर्वथा निन्दा करके उनका महत्त्व और उपयोग नष्ट कर देनेके लिए यह प्रयत्न नहीं किया जा रहा है । बल्कि जो प्रजाजन अनाडी वैद्यों और डाक्टरोंके पछे पडनेसे अपने रोगोंको समूल नष्ट न कर सके हों, जो अस्पतालोंकी अथवा बाजारोंमें विकनेवाली अनेक पेटेंट जहरीली दवाइयोंको खाकर हानि उठा चुके हों, जो रोगोंकी दवा करनेमें पैसा खर्च करते करते अकिञ्चन बन बैठे हों, जो इतने धनहीन हों कि डाक्टरोंकी भारी भारी फीसें न दे सकते हों और छह आने रोजकी दवा न ले सकते हों, जो बाल्यावस्थासे सदा निरोग रहते हुए भी अब इस समय अज्ञानवश ऐसे प्रकारसे रहते हों, कि उन्हें सालभर बाद या छ. महीने बाद दो एक महीनेको खाटका सेवन करना पडता हो और वे अपनी इस शोचनीय अवस्थाका कारण अपने मिथ्या आहार-विहारको नहीं बल्कि ग्रहोंको या भाग्यको माने बैठे हों, जो निरोग रहना और पूर्ण आरोग्यलाभ करना चाहते हों, जो अपने ।। अपने कुटुम्बियोंके रोग विना दूसरोंकी सहायताके आप ही आप मटना चाहते हों और जो कम परिश्रम और कम खर्चके साथ सहज

उपायोंसे इस विपदासे छूटनेकी इच्छा रखते हों उन सबके निमित्त यह शुद्ध लेख लिखा जाता है । अमेरिका, जर्मनी और इंग्लैण्ड आदि देशोंके ऊपर कहे गये प्रसिद्ध प्रसिद्ध डाक्टरोंके ग्रन्थोंमेंसे रोगोंके उत्पन्न होनेके कारण, उनको दूर करनेके उपाय तथा किस प्रकारका भोजन आदि करनेसे रोगोंका उत्पन्न होना रुक सकता है, आदि बातें सक्षेपके साथ इस लेखमें लिखनेकी चेष्टा की गई है । जिन्हें अधिक जाननेकी इच्छा हो वे, उपर्युक्त डाक्टर विद्वानोंके बनाये हुए बड़े ग्रंथ देखें ।

### रोगोंके कारण ।

अङ्गर तुम्हारे पास घड़ी है तो तुमने यह बात देखी होगी कि जब उसमें मैल भर जाता है अथवा उसके चक्रों तथा दूसरे अवयवों पर जग चढ़ जाती है तो फिर वह विगड़ जाती है, ठीक ठीक वक्त नहीं बतलाती और वारंवार चलते चलते रुक जाती है । शरीररूपी घड़ीके कल-पुर्जोंकी भी यही दशा है । जब तक शरीरमें मैल नहीं भरता, तब तक पेट ठीक ठीक काम करता है, खाया हुआ अन्न अच्छी तरह पचनेसे दस्त साफ होकर आता है और खून भी सारे शरीरमें वेगके साथ दौड़कर प्रत्येक अवयवको पुष्ट और नीरोग बनाये रखता है । इसके अतिरिक्त शरीरकी त्वचा पसीना निकालनेका काम अच्छी तरह करती है, फेफड़े बहुतसी शुद्ध वायु श्वासके साथ भीतर खींचकर खूनको शुद्ध बनाये रखते हैं, मस्तिष्कके शांत रहनेसे चित्त पुलाकित और प्रहृष्ट बना रहता है, आलस्य या प्रमाद पास नहीं फटकने पाता, चिढ़ाचिढ़ापन, ग्लानि, अकारण शोक तथा अन्यान्य प्रकारके मनोविकार नहीं होते तथा जन्म-मरणकी झंझटवाले संसारमें रहते हुए भी कभी यह नहीं जान पड़ता कि शरीर दुःख देनेवाला है । किन्तु जब शरीरके कल-पुर्जोंमें मैल भर जाता है तब सबसे पहली बात यह होती है कि भोज-

नमें रुचि नहीं रहती । इसके उपरात बद्धकोष्ठ होनेके कारण पेट नगारेके समान हो जाता है, खड़ी डकारें आती हैं, गलेमें और छातीमें जलन पड़ती है, सारे शरीरमें ठीक ठीक खून न दौड़नेके कारण भिन्न भिन्न अवयव दुर्बल पड़ जाते हैं, खालपर फुडियाँ फुन्सियाँ आदि निकल आती हैं, श्वास पूरा नहीं लिया जाता, मस्तक तप्त रहता है, हाथ और पैर ठंडे रहते हैं, जहाँ पड़े कि फिर वहाँसे उठनेको मन नहीं चाहता, काम करनेके लिए चित्तमें उत्साह नहीं पैदा होता, साधारणसी बातमें भी तवीयत चिढ़ उठती है, बिना किसी कारणके ही चित्त खिन्न रहता है, अच्छा नहीं मालूम होता, तरह तरहके मनोविकार बढ़ते हैं और यह मालूम होने लगता है कि शरीर कैदखाना है, अथवा बलती हुई भट्टी है । शरीरके भीतर मैल यदि थोड़ा होगा तब उपर्युक्त विकार कम जोरके साथ प्रकट होंगे । इसके बाद ज्यों ज्यों मैल बढ़ता जायगा त्यों त्यों इन विकारोंका जोर भी अधिक होता जायगा ।

जिस तरह घड़ीको गर्द-धूलवाली जगहोंमें रख देनेसे उसमें मैल भर जाता है और काममें लाते रहने पर भी धातुके स्वभावके कारण उसके पुजोंपर जग चढ़ जाती है, उसीतरह हमारे शरीरमें भी बाहरसे मैल भरता है और शारीरिक अवयवोंके निरन्तर घिसते रहनेसे कितना ही मैल शरीरके अन्दर स्वयं उसीमेंसे उत्पन्न हुआ करता है । सुलगाई हुई लकड़ियाँ जैसे खूब तेज आँच देकर पीछेसे थोड़ीसी राख छोड़ देती हैं, उसीतरह शरीर-पोषणके लिए जो पदार्थ नित्य प्रति खाये जाते हैं वे शरीरको यथोचित पोषण पहुँचानेके उपरात थोड़ासा मल बाकी छोड़ देते हैं । अतएव शरीरके भीतर तीन प्रकारसे मैल उत्पन्न होता है । एक तो बाहरसे जाकर गर्द खाक आदि भीतर इकट्ठी हो जाती है, दूसरे शरीरपुष्टिके लिए खाए गए भोजनमेंसे शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्त्वोंके निकल जानेके उपरात न्यर्थका फोकस रह जाता है और तीसरे शरीरके

भीतरी अवयवोंके विसनेसे भी मैल उत्पन्न होता रहता है। बाहरसे शरीरके भीतर मैल पहुँचनेके मुख्य दो रास्ते हैं—नाक और मुँह। जिस तरह ये दो द्वार शरीरमें मैल जानेके हैं, उसीप्रकार इन्हीं द्वारोंसे शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थ भी प्रवेश करते हैं। परतु शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थोंके साथ साथ इन दो मार्गोंसे शरीरके अंदर कहीं हानिकारक पदार्थ न पहुँच जायँ, इसलिए प्रकृतिने नाक और मुँहमें दो पहरेदार ज़िठा दिये हैं। नाकमें जो अच्छी और बुरी बास सूँघ लेनेकी शक्ति रखनेवाले ज्ञानततु है वे नाकके मार्गसे हानिकारक पदार्थोंका शरीरके भीतर पहुँचना तुरत बता देते हैं और मुँहके भीतर जो भला और बुरा स्वाद पहचाननेवाले ज्ञानततु है वे मुँहके मार्गसे भीतर जानेवाले हानिकारक पदार्थोंकी खबर दे देते हैं। ज्यों ही वायुमें मिला हुआ कोई हानिकारक पदार्थ श्वासके साथ नाकके भीतर जाने लगा कि नाकके ज्ञानततुओंने दुर्गंधि सूँघके तुरत तुम्हें होशियार कर दिया कि 'देखो, शरीरके भीतर हानिकारक पदार्थ प्रवेश कर रहे हैं, हाथसे नाक बंद कर लो अथवा पैरोंको हुकुम दो कि वे इस दुर्गंधि-दूषित स्थानसे तुम्हें शीघ्र ही किसी सुगन्धिवाले स्थानमें पहुँचावें।' इस पहरेदारकी चेतावनी पर यदि तुम ध्यान दोगे, तब तो जब जब शरीरको हानि पहुँचानेवाली दुर्गंधि शरीरमें प्रवेश करेगी तब तब वह तुम्हें सावधान कर दिया करेगा। कितु यदि तुम उसकी सामयिक चेतावनीपर ध्यान न दोगे तो धीरे धीरे वह अपना काम करना इस तरह छोड़ देगा जैसे बड़ी सावधानीके साथ काम करनेवाला पहरेदार अपने मेहनतसे किए गए कामकी कदर न होती देख मदोत्साह होकर ढीला पड़ जाता है। संडास साफ करनेवाले भगियोंकी, झाड़ू देनेवालोंकी, हुलास सूँघनेवालोंकी, तमासू खानेवालोंकी, गंदी गलियोंमें नित्य रहनेवालोंकी,

हवाका जहाँ बिल्कुल आना जाना न होता हो ऐसी जगहोंमें रहने-वालोंकी, भारी भीड़वाली जगहोंकी जहरीली हवामें नित्य श्वास, लेनेवाले पुरुषोंकी, जैसे कि नाटक-तमाशोंमें जानेवालोंकी, कचहरियोंमें बैठनेवालोंकी, स्कूलके मास्तरों और विद्यार्थियोंकी, मंदिरों और सभा-ओंमें एकत्र होनेवालोंकी, तथा ऐसे ही अन्यान्य दूसरे व्यक्तियोंकी भी नाकके पहरेदार काम करनेमें मंद पड़ जाते हैं । क्यों कि प्रहले जब वे सूत्र चुस्तीके साथ कार्य करके शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वायुकी तुरंत खबर दिया करते थे तब उनकी इस सेवाकी पूरी पूरी कदर नहीं की गई । अतएव अब वे उतनी तेजीके साथ कार्य नहीं करते । इसलिए यद्यपि उपर्युक्त व्यक्तियोंकी नाकमें अब भी दूषित वायु बराबर प्रवेश करती है, तथापि उन्हें मालूम ही नहीं होता । रास्तेमें कहीं भंगीकी गाड़ी जाती हुई मिल जाय तो हम दुर्गबिसे कैसे व्याकुल हो उठते हैं, तथा किस प्रकार नाक-मुँह दाबकर उस जगहसे हट जानेके लिए लपकते हैं । परंतु उस गाड़ीको हॉकनेवाला जो भंगी होता है वह बड़ी मौजसे धीरे धीरे गाड़ी हॉकता चला जाता है । इसका कारण यह है कि उसकी नाकका पहरेदार बिल्कुल निकम्मा होगया है । अगर तुम हुलास नहीं सूँघते हो या तम्बाकू नहीं पीते हो, तो हुलासकी धाँस चढ़ जानेसे तुम्हें छींके आने लगेगी और आँखोंमें पानी भर आवेगा । इसी तरह तम्बाकूकी गंध सूँघकर भी तुम्हारा माथा घूम जायगा और नाक दबाकर तुम उस जगहसे हट जानेकी चेष्टा करोगे । परंतु जो हुलास सूँघनेवाले हैं वे भर भर चुटकी हुलास नाकके सुराखों द्वारा भीतर-को खींच कर ऐसे प्रसन्न होते हैं जैसे होलीके अवसर पर भर भर मुट्ठी अचार-गुलाल उड़ाकर लोग खुशी होते हैं । इसी तरह तम्बाकू पीनेवाले व्यक्ति भी बीड़ीपर बीड़ी अथवा चिलमपर चिलम उड़ाकर

उस माता तानिकाकारक युग्ममे इतने प्रमत्त होते हैं जैसे कोई व्यक्ति इत्रकी सुगन्धिमें नहाकरने हुए स्थानमें जाकर। इसका कारण यह है कि उनकी नाकके पहरेदार बगवत नाकदरीका बर्ताव पानेमें आलसी हो गये हैं। रात्रिको सुते मकानमें सोनेवाला व्यक्ति यदि एक दिन सब तरफसे मकानके सिट्की-दरवाजे बन्द करके और कपडेमें सिरदफके सो जाय तो उसे ऐसा मालूम होगा मानो उसका डम घुटा जा रहा हो। जब तक वह अपना सिर उठाड न लेगा और मकानके सिट्की-दरवाजे गोल न देगा तब तक उसे चैन ही नहीं पड़ेगा। मकानके सिट्की-दरवाजे बंद करके आगे कप-डेमें चारा तर्फसे भूँहको लपेटकर सोनेमें मकानकी तथा कपडेके भीतरही एवा बाहर नहीं निकलने पाती और बाहरकी स्वच्छ निर्मल एवा भीतर नहीं आने पाती। इस लिए सिर ढक्कर सोनेवाले वारम्बार उनी एवाको इजानके नाथ भीतर रीचने और निकालते हैं। शरीरके भीतरमें जो एवा इजानके माथ एक बेग बाहर आगई वह साफ नहीं है, बल्कि उसमें दूषित त्रिप मिला हुआ है। इसलिए उसी एवाको जब हम श्वासके माथ फिर भीतर रीच ले जायेंगे तो जहर हमारे शरीरके भीतर प्रवेश करके हमारे स्वास्थ्य और शारीरिक बलको इस तरहपर हानि पहुँचावेगा कि हम जान भी न सकेंगे। यह दूषित वायु जो वारम्बार हमारी नाकमें प्रविष्ट होती और बाहर आती है, तथा हमें नागवार बिल्कुल नहीं होती, इसका भी कारण यही है कि हमारी नाकके पहरे-दार कुम्भकर्णकीसी गहरी और गभीर निद्रामें पड़े सो रहे हैं।

इसी गतिपर शरीर-पुष्टिके लिए जो पदार्थ जग भी उपयोगी नहीं है, बल्कि जो शरीरके होनेवाले पोषणमें बाधा टालकर भिन्न भिन्न रोग उत्पन्न करते हैं, वे जब मुँहके रास्ते शरीरके भीतर जाने लगते हैं तो जीभके ऊपर बैठे हुए पहरेदार तुरत हमें सावधान कर देते हैं, और अच्छी तरह हमें यह बात जता देते हैं कि वह पदार्थ पेटके भीतर मत



ले जाओ। इन पहेरेदारोंकी चेतावनी पर ध्यान देकर यदि वह पदार्थ पेटमें पहुँचनेसे रोक दिया जाता है तब तो शरीरका स्वास्थ्य ठीक बना रहता है और ये पहेरेदार प्रत्येक अवसर पर हानि पहुँचानेवाले पदार्थोंके मुखमार्गसे शरीरमें प्रवेश करते समय हमें अच्छी तरह सावधान करते रहते हैं। परंतु जब अज्ञान, मूर्खता या अन्य किसी कारणसे शरीरको हानि पहुँचानेवाले शत्रु-पदार्थोंको मित्र पदार्थ समझ कर जिह्वाके पहेरेदारोंकी दी हुई चेतावनी पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो परिणाम फिर यह होता है कि नाकके पहेरेदारोंकी नाईं ये मुखके पहेरेदार भी ऊँघने लगते हैं। फिर तो यों समझो कि यह पहेरेदार तुरे पदार्थ-रूपी शत्रुओंकी सेनाकी सेनाको मुखमार्गसे भीतर शरीरमें चला जाने देते हैं और चूँ तक नहीं करते। कभी तुमने दो तीन वर्षके एक छोटे बालकको मिर्च मिली हुई दाल या तरकारी खिलाई है? यदि खिलाई होगी तो तुमने देखा होगा कि मिर्च-मिली तरकारी या दालके मुँहमें पहुँचते ही बालक गेने चिल्लाने लगता है, और जब तक पानीसे उसकी जीभ परकी मिर्च बिल्कुल वोकर साफ न कर दी जाय तब तक वह बराबर 'सी-सी' करता और मुँह पीटता रहता है। वात यह है कि बालककी जीभ-पर बैठे हुए पहेरेदार उसे बतला देते हैं कि मिर्च बड़ी तेज चीज है। इसके खानेसे दाह उत्पन्न होता है और पेटमें जाकर वह पेटकी कोमल खाल पर सूजन और घाव कर देती है, इस लिए उसे मुँहमें नहीं जाने देना चाहिए। जब तक बालक छोटा रहता है तब तक तो वह जिह्वाके इन पहेरेदारोंकी वातपर ध्यान देता है, किंतु ज्यों ज्यों मातापिता उसे समझाते हैं कि यह तरकारी कैसी स्वादिष्ट बनी है, यह दाल, यह भाजी, यह चटनी, यह कढ़ी तथा यह पापड मिर्च डालनेसे कैसा मजेदार बना है, त्यों त्यों मिर्च पर उसकी रुचि बढ़ती जाती है। यद्यपि मिर्चकी तेजीसे बालकका मुँह बलने लगता है तथापि धीरे धीरे मिर्च-मिले पदार्थोंके

ज्ञानेका अभ्यास उसे इतना अधिक बढ़ जाता है कि चरपराहटके कारण चाहे उसका सिर घूम जाय, शरीरमें पसीना आने लगे, छातीमें मिर्चकी गर्मीने चाहे आग बलने लगे और दस्त आते समय मलस्थानमें चाहे दाह हो, तब भी मिर्च-मिले चटपटे पदार्थको वह नित्य नए नए चावसे खाता है । देवयोगसे दाल तरकारीमें किसी समय मिर्च यदि कम हो जाय तो बड़े आगरके साथ भोगकर वह ऊपरसे मिला लेता है । फिर तो उसे मिर्चानी दाल तरकारीसे इतना अनुराग बढ़ जाता है कि उसके बिना उसे अच्छेसे अच्छा भोजन स्वादहीन मालूम होता है ।

क्या कारण है जो बालक आरम्भमें मिर्चासे इतनी अधिक घृणा करता हुआ भी अंतमें इतना अधिक मिर्च मसालेका शौकीन हो जाता है ? यही कि उसके मुखके पहरेदार अब पहिलेकीसी नावधानीके साथ पहरेदारीका काम नहीं करते । अफीम जहरकी नाई कडवी होने पर, तम्बाकू उलटी करा देनेवाला पदार्थ होने पर और शराब मुँह और छातीमें दाह उत्पन्न करनेवाली और बिल्कुल स्वादहीन होने पर भी जो अफीमचियों, तम्बाकूखोरों और शराबियोंको प्रिय है उसका कारण भी यही है कि उनके मुँहके पहरेदार बेकदरीमें पढनेके कारण अपना अपना काम चौकसीके साथ पूरा करना छोड़ बैठे हैं ।

नाक और मुँहके मार्गसे शरीरको हानि पहुँचानेवाला मेल भीतर न जाय, इसी लिए प्रकृतिने हमें गंध और स्वाद पहिचाननेवाले ज्ञान-तंतु नाक और मुँहमें दिये हैं । किंतु हम अपनी ही अज्ञानता तथा मूर्खतासे इन ज्ञान-तंतुओंका पूरापूरा उपयोग न करके शरीरके भीतर बहुतसा मेल प्रवेश होने देते हैं और उसके परिणाममें नानाप्रकारके रोगोंसे पीडित होते हैं । सब कोई यह जानते हैं कि बागों, खेतों और मैदानोंकी स्वच्छ हवाके लगनेसे दिमाग, मन और शरीरको घना लाभ पहुँचता है, किंतु फिर भी ऐसे बहुत ही कम व्यक्ति मिलेंगे जो नित्य

प्रति थोड़े समयके लिए खुली जगहमें जाकर स्वच्छ वायुका सेवन करते हों। खूनके विगड जाने पर अथवा शरीरकी कमजोरी होने पर खून शुद्ध करनेवाली दवा 'सार्सापारिला' अथवा शक्ति बढ़ानेवाली दवा 'काड लिवर आयल' मँगाकर दो रुपये खर्च करनेका भार तो लोग स्वीकार कर लेंगे, लेकिन इनसे सौगुणा अधिक लाभ पहुँचानेवाली जो स्वच्छ वायु है, जो कि फेफडोंमें पहुँचकर तत्काल फायदा पहुँचाती और चित्त प्रफुल्लित करती है, उसके सेवनके लिए यदि कोई खुले मैदानमें जानेको कहे तो वे बीस ब्रहाने निकाल कर कह देते हैं कि हमें फुरसत ही नहीं। जिस वायुके पाँच मिनिट भी न मिलनेसे हमारा श्वास घुटकर प्राणात हो सकता है उसी आयु और बलको बढ़ानेवाली वायुके सेवनके विषयमें मनुष्य जब इतने अधिक उदासीन रहते और चौबीसो घंटे गंदी हवामें घूमते फिरते हैं, तब यदि वे अल्पायु और रोगी हों तो आश्चर्य ही क्या है? गर्मियोंमें गरम लू, जाडोंमें ठंडी हवा और बरसातमें मर्तूब हवाके ढरसे जो लोग घरके खिडकी-दरवाजे बंद करके और कभी कभी ऊपरसे और पर्दे लटकाकर पर्दानशीन औरतोंकी तरह दबक कर रहते हैं, वे यदि अबला स्त्रियोंकी भाँति अबल बनेहुए घूमें तो इसमें आश्चर्य किस बातका? आकाशकी स्वच्छ हवामें उडनेवाले पक्षियों और जंगलके खुले मैदानोंमें घूमनेवाले जंगली पशुओंके आरोग्य, बल, चाञ्चल्य और जीवनशक्तिको सदैव अपनी आँखों प्रत्यक्ष देखनेवाला और अपनेको बुद्धिजीवी समझनेवाला मनुष्य यदि चौबीसों घंटे गंदी हवामें रहकर अपनेको पशु-पक्षियोंकी अपेक्षा भी कमसमझ सिद्ध करे, तो यह कुछ कम खेदकी बात नहीं है।

यदि तुम्हें अपने शरीरके रक्तको अधिक समयसे चहबच्चेमें भरे हुए गढ़े पानीके समान मेला और दुर्गंधियुक्त बनाना हो, यदि तुम्हें दुर्बल और

रूखे चमड़ेवाला शरीर करना हो, यदि तुम पीले चेहरेवाले, मद्द पचन-शक्तिवाले, अल्प आयुवाले और धीरे धीरे विविध रोगोंके निधान बननेके इच्छुक हो, यदि तुम उत्साहविहीन मनवाले और किसी विषयका पूर्ण निर्णय तत्काल न कर सकने योग्य मस्तिष्कवाले होना पसंद करते हो, यदि साल भरमें दोचार ब्रेर वैद्य और डाक्टरोंसे अपना गृह पवित्र कराये बिना तुमसे न रहा जाता हो, यदि तुम्हें तरह तरहके कड़वे कसेले स्वादसे जिह्वाकी स्वाद लेनेकी शक्ति शिथिल करनी हो और शरीरको हजारों प्रकारकी जहरीली दवाइयोंका समग्रस्थान बनाना हो, तो घरकी खिडकियाँ और दरवाजे बंद करके सोया करो, हर समय घरमें ही बैठे रहकर मकानकी बँधी हुई जहरीली वायुमें ही हर समय श्वास लिया करो, जाड़ोंमें रात्रिको रजाईसे मुँह नाक सब सूत्र बंद करके लेटा करो, जहाँ हवाका आना जाना बिल्कुल न होता हो ऐसी नाटक-शालाओंमें जाकर निन्य नए नए नाटकोंका अभिनय देखा करो और वहाँ पर सैकड़ों मनुष्योंके मुखसे निकली हुई दूषित वायुमें निरंतर कई घंटों तक बैठकर श्वास लिया करो और तम्बाकू गॉंजा आदि पदार्थोंके धुँएँका परम सुगन्धि-युक्त अगरबत्तीके धुँएँके समान पान किया करो ।

प्राणियोंके श्वास-प्रश्वासके द्वारा त्रिगुणी हुई वायुसे जिस प्रकार मनुष्योंका स्वास्थ्य विगड़ता है, उसी प्रकार घरमें झाड़ने-बुहारनेसे उठी हुई रजके नाकमें घुस जानेसे, मार्गमें चलते हुए रास्तेकी गर्दके नाकके भीतर प्रवेश करनेसे, रसोई बनाते समय चूल्होंमें जलनेवाले लकड़ी-कड़ोंके धुँएँसे तथा शुद्ध वायुके अतिरिक्त ऐसे ही अन्यान्य दूषित पदार्थोंके नाकमें होकर शरीरके भीतर पहुँचनेसे मनुष्योंका स्वास्थ्य विगड़ जाता है । दम, खॉंसी, क्षयरोग अथवा अन्यान्य ऐसे ही रोगवाले पुरुषोंके मार्गमें जाते हुए थूक देनेसे, और तम्बाकू आदि खाने-पीनेवाले व्यक्ति-ओंके मार्गमें थूक देनेसे भी मार्ग चलनेवाले स्वस्थ पुरुषोंके शरीरमें प्रवेश

करनेवाले जहरीले कण उत्पन्न हो जाते हैं। क्योंकि उपर्युक्त व्याधियों-वाले व्यक्तियोंका थूक और कफ मार्गमें पड़ा पड़ा सूख जाता है और सूखकर मार्गमें पड़ी हुई खाकमें मिल जाता है। यही खाक मार्गमें झाड़ू लगानेके समय उड़-उड़कर राह चलनेवाले निरोग पुरुषोंके शरीरमें नाक और मुँहके मार्गसे घुस जाती है और भले चगे व्यक्तियोंको रोगी बना देनेका कारण होती है। कड़े और लकड़ियोंके धुएँसे भी शरीरका खून विगड़ जाता है और तरह तरहके रोगोंके उत्पन्न होनेकी आशका हो जाती है। इसलिए आरोग्य चाहनेवाले पुरुषोंको इस बातकी सदैव सावधानी रखनी चाहिए कि नाकमें होकर कोई भी दूषित पदार्थ शरीरके भीतर न पहुँचने पावे।

नाकमें होकर धूल अथवा खाकके दूषित कण शरीरके भीतर न जाने पावें, इसका प्रबंध प्रकृतिने स्वयं कर दिया है। मनुष्योंकी नाकमें जो बाल उग आते हैं वे मानों दूषित कणोंको भीतर जानेसे रोकनेवाली टट्टी है। परंतु बहुतसे मनुष्य ऐसे 'ढेढ अकल' होते हैं कि प्रकृतिके इस सुप्रबंधमें भी हस्तक्षेप किये बिना उनसे नहीं रहा जाता। वे हजामत बनवाते समय या तो नाईसे इन बालोंको कैचीसे कटवा डालते हैं अथवा स्वयं अपने ही हाथसे उन्हें चीमटीसे उखाड़ डालते हैं। परिणाम इसका यह होता है कि खाकके कण कुछ रुकावट न होनेके कारण नाकके छेदोंमें सर्राटके साथ गुजरते हुए सीधे फेफड़ों तक जा पहुँचते हैं और नानाप्रकारकी हानि पहुँचाते हैं।

इस प्रकार अशुद्ध वायुके रूपमें, धूलके कणोंके रूपमें और लकड़ी कंडोंके धुएँके रूपमें शरीरके भीतर भरनेवाले मैलको रोकनेमें जो व्यक्ति सावधान रहते हैं, वे मानों रुपयेमें आठ आने भर रोगोंके होनेकी सम्भावनाको मेट देते हैं।

अब मुँहके मार्गसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वस्तुओंके विषयमें विचार करना चाहिए ।

मुँहके मार्गसे दो प्रकारके पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचते हैं, एक तो स्वाये जानेवाले और दूसरे पिये जानेवाले । इन दोनों प्रकारके पदार्थोंमेंसे जो पदार्थ शरीरमें पहुँचकर उसे पुष्ट करते हैं वे ही शरीरको उपयोगी होनेके कारण आरोग्य प्रदान करनेवाले हैं । जो पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर उसे पुष्ट नहीं करते, वे निरे निकम्मे होनेके कारण शरीरको आरोग्य प्रदान नहीं करते । सिर्फ इतना ही नहीं, बल्कि वे आरोग्य न डेकर नाना प्रकारके रोग उत्पन्न करनेका कारण होते हैं । खाते समय कोई भी व्यक्ति धूल या मिट्टी कमी नहीं फाँकता है, क्योंकि धूल या मिट्टी शरीरका पोषण नहीं करती, इस लिए उसकी गिनती खानेकी चीजोंमें नहीं है । यदि किसी बालकको हम मिट्टी, लीपनके पपड़े, राख अथवा कोयला खाते देखते हैं तो हम उसे उन चीजोंके खानेसे रोकते हैं । इसी लिए कि वे वस्तुएँ शरीरको जरा भी पुष्ट नहीं करतीं, बल्कि शरीरमें पहुँचकर कई तरहकी हानि ही पहुँचाती हैं । अतएव शरीरको पुष्ट न करनेवाली जितनी भी चीजें खाई जाती हैं—चाहे वे स्वादिष्ट भी हों—वे सबकीसब केवल वही लाभ पहुँचाती हैं जो मिट्टी या गर्दके खानेसे पहुँच सकता है । इसमें कुछ भी सदेह नहीं । विलायती बना हुआ 'विनोलियन' साबुन यद्यपि देखने में बड़ा सुंदर होता है और उसकी सुगंध भी परम मनोहर होती है, किंतु वर्षी पेटेकी नाई वह खानेकी चीज कभी नहीं हो सकता । 'विनोलियन' साबुन पेटमें जाकर यदि पच जाय और उसका खून बन सके तो अलवृत्ता वह खानेका पदार्थ हो सकता है । नहीं तो वह ऐसा ही निकम्मा है जैसी धूल या मिट्टी ।

अब इस बातका विचार करना चाहिए कि हम जो पदार्थ नित्य खाते हैं उनमेंसे कितने पदार्थ ऐसे हैं जो शरीरको पुष्ट करते हैं और कितने ऐसे हैं जो पुष्ट नहीं करते ।

सब प्रकारके अन्न, सब प्रकारके फल और सब प्रकारके मेवे शरीरको पुष्ट करते हैं। इस लिए ये सब खाने योग्य पदार्थोंमें गिने जाते हैं, और इनको खानेवाले कभी रोगी नहीं होते। परंतु तुम कहोगे कि यही पदार्थ तो सब लोग खाते हैं, पत्थर, ईंट या कोयला कौन खाता है? दाल, भात, रोटी और शाकभाजी सभी मनुष्य खाते हैं, इस लिए किसीको भी कभी बीमार न होना चाहिए। यह कहना बिल्कुल ठीक है कि सब लोग अन्नादिक खानेके पदार्थ ही खाते हैं। परंतु अकेले अन्नादि खाकर बैठे रहनेसे ही लोग संतुष्ट रहते, तो इतना लिखनेकी नौबत ही नहीं आती। जंगलमें रहनेवाले पशु-पक्षी अपना अपना प्राकृतिक भोजन ही खाते हैं, और उस प्राकृतिक भोजनसे वे कभी बीमार नहीं पड़ते। उन्हें यह बतानेकी जरूरत ही नहीं कि यह चीज खाना और यह न खाना। परंतु बुद्धिवान् कहे जानेवाले मनुष्यने अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़ दिया है। इस लिए पशु-पक्षियोंकी अपेक्षा वह अधिक बीमार हुआ करता है और असंख्य रोग आकर उसे दवा लेते हैं। इसी लिए मनुष्योंके लाभार्थ यह सब लिखनेकी आवश्यकता हुई। प्रकृतिने मनुष्योंकी जिह्वामें जो पहरेदार बैठाल रखे हैं उनकी चेतावनीकी पूर्वाह न करके वे खटाई, मिर्च, हींग, हल्दी, राई आदि तरह तरहके मसाले खाने लगे हैं। प्रकृतिने प्रत्येक प्रकारके अन्नमें और फलमें स्वाभाविक, कोमल और सात्विक स्वाद पैदा कर रखा है। किंतु उससे संतुष्ट न होनेवाले मनुष्योंने प्रत्येक खानेके पदार्थका स्वाद मिर्च-मसालेके मेलसे तेज करनेकी चेष्टा की है। मनुष्य यदि अमरुद खाते हैं तो प्रायः उसमें काली मिर्च मिलाकर उसका स्वाद विगाड़कर खाते हैं। यदि वे अनन्नास, जामुन अथवा आँडू खाते हैं तब भी उनमें नमक या मिर्च मिलाये बिना उन्हें स्वाद नहीं आता। दाल या तरकारी खाते हैं तब भी नमक, मिर्च और तरह तरहके मसाले मिलाये बिना

उन्हें भोजनका यथेष्ट आनन्द नहीं मिलता । इस शाकमें अजवायन पडनी चाहिए, इसमें जीरा, मेथी या राई चाहिए, तथा इसमें सज्जी आदि मसाले चाहिए । इस तरह उसने हरवातमें चतुराई खर्च करनेमें जग भी कसर नहीं रक्खी है । कद्दू वादी होता है, इसलिए उसमें मेथी बिनाडाले खानेसे वादी हो जायगी । वादी हटानेके लिए सेमके बीजोंमें अजवायन और आमके रसमें सोठ चाहिए । इत्यादि पाक-विद्याके विविध प्रकारके रहस्योंको बतलाने और समझानेमें मनुष्य अपनी पाकशास्त्रकी प्रवीणताका परिचय देते हैं । मानों प्रकृतिने प्रत्येक पदार्थ ऐसा उत्पन्न किया है जो वादी करे, ठढ करे और अच्छी तरह न पच सके । चौरासी लाख योनियोंके प्राणी अपना अपना प्राकृतिक भोजन नित्य खाते हुए पूर्णतया निरोग और दृष्ट पुष्ट रहते हैं । वादी अथवा ठढ क्या बला होती है यह वे जानते भी नहीं । किंतु मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजनके खानेसे वादी और ठढ आदि व्याधियोंका शिकार बन जाता है । चनेका दाना खाकर घोडा तो सूत्र बलिष्ठ और दृष्टपुष्ट होता है, किंतु मनुष्य यदि घोडेकी तरह बिना मिर्च मसाला मिलाये हुए चनेका दाना खाय तो उसका पेट फूल जाय और अजीर्ण हो आवे ! है आश्चर्य या नहीं ?

दाल तरकारी आदिके साथ जो नमक, मिर्च, मसाला आदि खाया जाता है वह कुछ खानेका पदार्थ नहीं है । उसमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्त्व नहीं है । जिस तरह मिट्टी या पत्थरके खानेसे शरीरमें एक भी रूढ़ खून नहीं बढ़ता, उसी तरह मिर्च मसालेसे भी शरीरमें विल्कुल खून नहीं बढ़ता । भूख लगने पर यदि गेहूँ वाजरा आदि खाया जाय तो भूख मिट जाय और शरीर भी पुष्ट हो । किंतु गेहूँ वाजरा आदि अन्न न खाकर भूख लगने पर पावभर मिर्च अथवा दूसरे मसाले खा लिये जायें तो क्या पेट भर जायगा ? और क्या उस मिर्च मसालेसे शरीर पुष्ट हो सकेगा ? कभी नहीं । अदरस, मिर्च, और लशुनका पावभरका



एक लड्डू बनाकर कोई सुबहको खाले तो सध्या तक निश्चित होकर नहीं रह सकता। उस लड्डूके खानेसे पेट नहीं भरेगा। किस लिए नहीं भरेगा? इसी लिए कि इन पदार्थोंमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्त्व नहीं है।

इसी तरह पीनेके पदार्थोंमें भी केवल पानी ही शरीरका पोषण करनेमें उपयोगी है। पानीके सिवाय चाय, कहवा, कोको, शराब आदि पदार्थोंको जो व्यक्ति शरीरपुष्ट करनेवाले पदार्थ समझ कर पीते हैं, वे भारी भूल करते हैं, और इन पदार्थोंको पीकर शरीर पुष्ट करनेवाले तत्त्वोंको शरीरके भीतर पहुँचानेके बदले उल्टा उन जहरोंको अपने पेटमें पहुँचा लेते हैं जो कि चाय कहवा आदि पदार्थोंके साथ मिले रहते हैं। यदि चाय कहवा आदि पदार्थोंमें शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्त्व मौजूद होते, तो उनके पीनेसे उसी तरह पेट भर जाता जैसे अन्नकी बनी हुई रोटी या पूरी खानेसे, और सब मनुष्य उन्हें पीकर उसी तरह महीनोंतक रह सकते जैसे रोटी पूरी खाकर रहते हैं। किंतु ऐसा कहीं भी देखनेमें नहीं आता कि केवल चाय कहवा आदि पदार्थ खाकर लोग महीनोंतक रह जाते हों। कोई यदि यह कहे कि चाय कहवा आदि पदार्थोंके साथ जो दूध और शकर आदि द्रव्य मिलाये जाते हैं वे शरीरको पुष्ट करनेवाले हैं, तब भी चाय और कहवा आदि पीनेकी उपयोगिता सिद्ध नहीं हुई। क्योंकि आजकलकी वैज्ञानिक खोजोंके द्वारा यह बात भली भाँति सिद्ध हो चुकी है कि चाय कहवा आदि पदार्थोंमें शरीरको हानि पहुँचानेवाले विषैले तत्त्व मिले रहते हैं। तब भला दूध शकर आदि पोष्टिक पदार्थोंका मेल होने पर भी चाय और कहवा अपने जहरीले तत्त्वोंका असर कहीं छोड़ सकते हैं? अफीम मिले हुए दूधमें भी तो दूधका पोष्टिक गुण रहता ही है। किंतु इस विचारसे क्या कोई भी समझदार व्यक्ति अफीम-मिला दूध पीनेको तैयार होगा?

मासके विषयमें भी यही बात है । मासमें पौष्टिक तत्त्व जरूर हैं, परंतु उन पौष्टिक तत्त्वोंके साथ साथ शरीरमें रोग पैदा करनेवाले परमाणु और 'यूरिक एसिड' नामक अत्यंत हानिकारक पदार्थ भी मासमें पाया जाता है । 'यूरिक एसिड' एक प्रकारका विषैला पदार्थ है । इस लिए इस विषैले पदार्थका मेल होनेके कारण मास आहारके योग्य पदार्थ नहीं माना जा सकता । मनुष्य जिन जीवोंको मांसाहारके लिए पालता है उनमेंसे अधिकांश जीव नानाप्रकारके रोगवाले होते हैं । अत एव उनके मासमें रोगोंके विकृत परमाणु होते हैं । चाहे जितनी देर तक आगपर धर कर यह मास रौंघा जाय, परंतु फिर भी इन रोगके परमाणुओंका नाश नहीं होता । जिससे कि उस मांसको खानेवाले मनुष्य भी अंतमें उन्हीं रोगोंसे पीड़ित होते हैं जिन रोगोंसे कि वे जीव पीड़ित रहते थे । यहाँ पर कोई यह तर्क कर सकता है कि जगलमें रहनेवाले जीव जन्तु तो बिल्कुल निरोग और दृष्टपुष्ट होते हैं, अतएव उनका मांस खाना तो हानिकारक नहीं है । परंतु यह तर्क भी बिल्कुल लचर है । यह माना कि जंगली जीवोंके निरोग और दृष्ट पुष्ट रहनेके कारण उनका मांस रोग पैदा करनेवाले परमाणुओंसे रहित होता है, परंतु 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ तो जंगली जीवोंके मांसमें भी होता ही है । यह भी आज कलके विविध अनुसंधानों द्वारा सिद्ध हो चुका है कि यह 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ मांससे किसी प्रकार दूर नहीं किया जा सकता । इस लिए यह कभी सिद्ध नहीं हो सकता कि मास एक उपयोगी भोजन है । प्रायः देखा गया है कि मासभोजी व्यक्तियोंमें गठिया, दर्दगुर्दा, रक्तपित्त, विस्फोट, यकृतके रोग, मंदाग्नि आदि व्याधियाँ जितनी अविकृताके साथ होती हैं उतनी अधिकताके साथ अन्नखानेवालोंमें नहीं होतीं । यह बात आजकलकी जाँच-पढतालके द्वारा

अच्छी तरह सिद्ध हो चुकी है। 'मांस शुद्ध आहार नहीं है' यह सिद्धांत अहिंसा धर्मका पालन करनेवाले भागतवर्षके ऋषि मुनियोंकी कोरी कल्पना नहीं है, बल्कि ससारके भिन्न भिन्न देशोंमें प्रत्यक्ष प्रयोगोंके आधार पर निश्चित किया गया सिद्धांत है। मांसभोजी लोग जो वारम्बार यह तर्क किया करते हैं कि अन्न-भोजनकी अपेक्षा मांस-भोजन विशेषरूपसे शरीरको बलिष्ठ और दृष्ट पुष्ट बनाता है, सो निरी कपोल-कल्पना है। हमारे देशके सिक्ख लोग मांसाहारी बिल्कुल नहीं हैं, बल्कि अन्नका आहार करनेवाले हैं। फिर भी इन्हीं सिक्खोंने मांसभोजन करनेवाले अंगरेज सैनिकोंके मुकाबिलेमें युद्ध करके आजसे बहुत पहले कैसी प्रचण्ड शूरवीरता दिखाई थी, यह बात इतिहास जाननेवालोंसे छिपी नहीं है। यूरोपमें परम शूरवीर तथा बलवान् तुर्क लोगोंने मांसाहारी रूसी प्रजाजनोंको बड़े पराक्रमके साथ परास्त किया था, यह बात सबको मालूम है। स्काटलैंड देशके परम प्रसिद्ध लड़ाके अपनी शूरवीरता और युद्ध-निपुणताके लिए सारे संसारमें प्रख्यात है। उनका भोजन भी अन्न ही है। अति प्राचीन कालमें यूनानके स्पार्टा-नगर-निवासी योद्धा मुख्यतः जौका बना हुआ भोजन खाकर रहते थे। इस जौके भोजनके प्रतापसे ही नौ हजार स्पार्टानिवासी योद्धाओंने ईरानके बादशाह जर्कसीजके नेतृत्वमें बढ़नेवाले करोड़ों मांसाहारी सैनिकोंके आक्रमणको रोका था। यह बात भी इतिहासप्रसिद्ध है। दूर क्यों जाय, हम प्रत्यक्ष ही देखते हैं कि हाथी मांस खानेवाला जीव नहीं है। परंतु फिर भी उसका शारीरिक बल सभी पशुओंसे कितना बढ़ा चढ़ा होता है, इस बातका प्रमाण देनेकी जरूरत नहीं। ऐसी ऐसी अनेक मिसालोंसे यह सिद्ध किया जा सकता है कि मांस-भोजन बलदायक और अन्नभोजन दुर्बलता देनेवाला प्रमाणित करनेकी चेष्टा करना निरा पक्षपात और बेजा तरफदारी है। आजकलके प्रयो-

गोंसे और उल्टा यह सिद्ध हो चुका है कि एक सेर गेहूँमें अथवा एक सेर अरहरकी दालमें शरीरपोषण करनेवाला जितना सत्त्व पदार्थ होता है, उतना सत्त्व पदार्थ यदि माससे प्राप्त करना हो तो एक सेर मास नहीं बल्कि तीन सेर मास लेना होगा । जब रोग और जहरके परमाणुओंसे भरे हुए तीन सेर मासके खानेसे केवल एक सेर अन्नके आहारके बराबर ही शरीरको पोषण मिलता है और अन्नाहारकी अपेक्षा रोगोंके उत्पन्न होनेकी संभावना भी अधिक रहती है, तो बुद्धि-विवेकवाले मनुष्यको मासभोजन त्याग देना ही उचित है । जिस अन्नाहारमें रोग तथा जहरके परमाणु विल्कुल भी नहीं होते, जो केवल शुद्ध ही शुद्ध है, जिसके प्राप्त करनेमें किसी भी प्राणीकी हिसाका घोर पाप नहीं करना पडता, जिसको देतकर विल्कुल भी घृणा अथवा रोमांच नहीं होता, जो अपना प्राकृतिक भोजन है, जिसके खानेसे बल, पुष्टि, आरोग्य तथा बुद्धि बढ़ती है, जो शरीरमें और मनमें असख्य विकारोंके पैदा करनेका कारण नहीं है, तथा जिससे उन जीवोंके शरीरका भी मास बनता है जिनका मास मासभोजी लोग बड़ी स्पृहासे खाते हैं, उस अन्नका आहार ही मनुष्योंको ग्रहण करना चाहिए । इस विषयमें इससे अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं ।

जो लोग दुराग्रही अथवा हठी प्रकृतिके नहीं है तथा जो विचारवान् है, वे ऊपरके संक्षिप्त विवेचनसे ही यह बात समझ लेंगे कि नमक, मिर्च, हींग आदि मसाले चाय, कहवा, कोको आदि पीनेके पदार्थ और भांग, गाजा, तम्बाकू, अफीम, आदि व्यसनकी चीजें तथा मत्स्य आदि जीवोंका मास, ये आहारकी वस्तुएँ नहीं है । बहुतसे व्यक्ति जो अधिक परिमाणमें इन पदार्थोंको काममें लाते हैं सो मानों शरीरको हानि पहुँचानेवाले तत्त्वोंसे मिले हुए इन पदार्थोंको शरीरके भीतर पहुँचा कर शरीरमें मैल इकट्ठा करनेकी चेष्टा करते हैं ।

मिर्च, मसाला और चाय, कहवा आदि पदार्थोंका उपयोग करनेवाले व्यक्ति कहेंगे कि यदि ये वस्तुएँ खानेके कामकी नहीं हैं, तो परमेश्वरने इन्हें उत्पन्न ही क्यों किया ? दाल, तरकारी आदि नमक मिर्च मसालेके मिलानेसे कंसी स्वादिष्ट हो जाती है ! बिना नमक मिर्च मसालेके मिलाये फीका और स्वादहीन भोजन मुँहमें कैसे दिया जायगा ! इसका उत्तर यह है कि परमेश्वरने जितनी वस्तुएँ ससारमें पैदा की हैं, वे एक मात्र मनुष्यके ही खानेके लिए नहीं की है । इस दृष्टिसे यदि देखा जाय तो अफीम भी परमेश्वरने उत्पन्न की है । इस लिए अफीम भी सब मनुष्योंको खानी चाहिए । गोंजा तम्बाकू आदि नशीली चीजोंका उपयोग करनेवाले कहेंगे कि सब मनुष्योंको गोंजे और तम्बाकूका उपयोग करना चाहिए । कीड़े-मकोड़े और चूहे खानेवाले चीन देशके लोग कहेंगे कि मनुष्यमात्रको कीड़े-मकोड़े खाने चाहिए, नहीं तो परमेश्वरने कीड़े-मकोड़े बनाये किस लिए है ? फ्रांस देशमें कुछ लोग ऐसे भी है जो मिट्टीका तेल अथवा जानवरोंका रक्त पीते है । वे भी इस बहानेसे अपनी महाघृणित आदतोंको उत्तम सिद्ध करनेकी चेष्टा करेंगे । छोटे बालक जो मिट्टी और कोयला खाते है वे यदि मना किये जाने पर या रोके जाने पर यह कहें कि परमेश्वरने जो मिट्टी और कोयला पैदा किया है उसे हम खाते हैं तो क्या बुरा करते है, तो क्या हम उनकी इस बातको मानकर उन्हें मिट्टी और कोयला खाने देंगे ? परमेश्वरने कौंच, इन्द्रायण, एलुआ, वच्छनाग, दीकामाली आदि असख्य चीजें बनाई है । भला फिर नीबूके बदले इन्द्रायणका फल दाल तरकारीमें क्यों न निचोड़ लिया जाय ? दालमें हींगका वधार देनेके बदले वच्छनाग या दीकामालीका वधार क्यों न दे दिया जाय ? रायतेमें राईकी जगह एलुआ क्यों न डाल दिया जाय ? मोंगके बदले नीमके पत्ते घोंटकर और प्याला भरकर किस लिए नहीं पी लिये जाते ?

म्वाकूके बदले कैंचका व्यवहार क्यों नहीं किया जाता ? घतरेके लकड़ी कच्चे आमकी तरह काटकाट कर रोटीके साथ क्यों नहीं खाते ? परमेश्वरने तो ऐसी ऐसी हजारों और लाखों चीजें पैदा की है । उन्होंने क्या अपगव किया है जो हम उनका आदर सत्कार नहीं करते ?

मिर्च परमेश्वरने पैदा की है और इसलिए वह मनुष्यके खानेके लिए ही बनाई है, यह कोई युक्ति नहीं, केवल उपहास है । आफ्रिका प्रदेशकी मनुष्यको मारकर खाजानेवाली जगली जातिका कोई मनुष्य यदि यहाँ आकर हमारे बालकको मारकर खा जाय और इस अपराधमे पकडा जाकर वह यदि सरकारकी ओरसे डंड पावे और उस समय वह यदि यह कहे कि परमेश्वरने बालकोंको हमारे खानेके लिए ही उत्पन्न किया है, तो क्या वह डंड पानेसे बच सकता है ? इसी तरह परमेश्वरने मिर्च, मसाला, चाय, कहवा, शराब, पशु, पक्षी, आदि मनुष्यके खानेके लिए ही उत्पन्न किये है, यह कह कर जो लोग उन्हें खाने पीनेके काममें लाते हैं वे दंड पानेकी भाँति उन पदार्थोंसे होनेवाली शारीरिक हानिसे नहीं बच सकते । परमेश्वरने अमुक वस्तु बनाई है, इसलिए वह मनुष्यको खाना ही चाहिए यह कहना भारी मूर्खता है । बुद्धिमान् व्यक्ति वह गिना जायगा जो यह निश्चय करे कि जिन पदार्थोंके खानेसे शरीर पुष्ट हं, बलकी वृद्धि हो, आयुका क्षय न हो, रोग आकर न सतावें और निरन्तर आरोग्य बना रहे, वे ही पदार्थ परमेश्वरने मनुष्यके खानेके लिए बनाये हैं । मिर्च, मसाला, चाय, कहवा, मास, शराब आदि पदार्थोंके सेवनसे तत्काल हानि होती हुई हमें नहीं मालूम होती, किंतु अधिक समयतक उनका सेवन जारी रखनेसे जब उन पदार्थोंका जहर थोड़ा थोड़ा करके शरीरमें संचित हो जाता है, तब हानि अवश्य होती है, और अकालमें ही मृत्यु आकर गला पकड़ लेती है । इसीसे यह सहजरीतिसे सिद्ध है कि परमेश्वरने इन पदार्थोंको मनुष्यके खानेके लिए

नहीं बनाया है। शरीरशास्त्र-सम्बन्धिनी विविध प्रकारकी खोजोंसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि ऊपर कहे हुए पदार्थोंके खानेसे शरीरको हानि पहुँचती है। अतएव इस विषयमें और अधिक तर्क वितर्क करनेकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती।

ऊपर जो पदार्थ खानेके अयोग्य बताये जा चुके हैं उनके खानेसे जैसे शरीरमें मेल संचित होकर रोग उत्पन्न होते हैं, उसी तरह अन्न, फल तथा मेवा आदि खाने योग्य पदार्थोंको भी आवश्यकतासे अधिक खा लेनेसे नाना प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है। बहुतसे लोगोंकी यह धारणा रहती है कि जितना आहार खाया जायगा उतना ही शारीरिक बल बढ़ेगा। वास्तवमें बात यह है कि जितना अन्न खाया जाय वह सबका सब पच जाय तो निस्संदेह वह शरीरको पुष्ट और बलिष्ठ बनावेगा। किंतु भोजनके उपरांत पेट यदि नगाड़ेकी तरह तन जाय, तीन या चार घंटे बाद खट्टी खट्टी ढकारें आने लगें, सध्यातक अथवा दूसरे दिन सबेरे तक भी भूख न लगे, भोजनके पीछे आँसोंमें खुमारी आजाय और सोनेको जी चाहे, अथवा शरीर इतना भारी पड़ जाय कि किसी भी कामके लिए स्फूर्ति न रहे, तो समझ लेना चाहिए कि जितना भोजन करना चाहिए था उससे अधिक भोजन कर लिया गया है। यह आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन स्वयं भी नहीं पचता और अपने साथ साथ बाकी सारे अन्नको भी अच्छी तरह नहीं पचने देता। जिससे होता यह है कि उस भोजनका जितना खून शरीरमें बनना चाहिए उतना नहीं बनता। बहुतसे लोग भरपेट भोजन करते हुए भी पुष्ट नहीं होते। जाति-विरादरीकी जेवनारोंमें वे चार चार छह छह लड्डु उड़ा जाते हैं और सेर सेर आध आध सेर घीका श्राद्ध कर डालते हैं। मगर फिर भी उनका शरीर सपत्नीके ठाटकी नाई रहता है। इसका

७५ यही है कि खाये हुए अन्नमेंसे उनके शरीरमें बहुत कम खून तैयार

होना है और जितना तैयार होता है वह भी शुद्ध तैयार नहीं होता । उनका माया हुआ अधिकांश भोजन मलके रूपमें या तो बाहर निकल जाता है और या शरीरमें इकट्ठा होता रहता है । प्रायः बालकोंकी माताएँ अपने बच्चोंकी एक या दो रोटी अथवा चमचा दो चमचा भात यह ममत्त कर जिह करके अधिक खिला देती हैं कि उमसे शरीरमें अधिक रून बनेगा । इसका परिणाम यह होता है कि बालकोंका पेट इन अधिक खाये हुए अन्नको पचा ही नहीं सकता । इस लिए उन बालकोंका खाया हुआ भोजन आधा पचता है और आधा नहीं । अतएव उम जनमें बालकोंके शरीरमें जितना रून बनना चाहिए उतना नहीं बनता । जिनने कोयलेकी आँच पर दो मेर पदार्थ ही अच्छी तरह राँधा जा सकता हो उस पर यदि तुम पाँच मेर राँधना चाहो तो कैसे रँधे ? जो पेट केवल आध मेर अन्न पचा सकता है उममें यदि दूध मेर अन्न टॉल दिया जाय तो भला फिर उस दूध से चोमका ठीक ठीक पाचन होकर उत्तम रून कैसे तैयार हो ? जब कभी कहीं जेवनारमें अथवा टावतमें लोग जाते हैं तब एक तो योंही वहाँ नित्यकी अपेक्षा अधिक भोजन किया जाता है, दूसरे फिर परोसनेवाले कोई इष्ट-मित्र आग्रह-पूर्वक और अधिक लड्डू या कचौंगी परोस जाते हैं, और यह परोस हुआ पदार्थ उन इष्ट-मित्रोंके अनुरोधसे खाना भी पड़ता है । इसका फल क्या होता है ? यही कि जेवनारमें खाया हुआ समूचा अन्न अधूरा पचनेके कारण जहर हो जाता है । यह जहर शरीरके रूनमें मिल जाता है । जहर मिला हुआ यह रून जब मस्तिष्कमें पहुँचता है तब सिरका दर्द पैदा करता है, सारी रात सुखसे सोने नहीं देता, बुरे भले स्वप्न दिखाता और पेटको कमजोर बनाता है । इस तरह शरीरमें जब थोड़ा थोड़ा जहर इकट्ठा होकर अधिक हो जाता है तब बुखार, हैजा, आँव, दस्त, आदि नाना प्रकारके रोगोंके रूपमें प्रकट होता है ।



आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन जैसे विप हो जाता है उसी तरह एक बेर खाये हुए अन्नके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही बीचमें और खा लेनेसे भी पाचन ठीक ठीक नहीं होता । चूल्हे पर पतीलीमें चट्टी हुई दाल जब अधूरी ही पकी हो उस अवस्थामें कोई फूहड़ खी यदि उस पतीलीमें और कच्ची दाऊ डाल दे तो वह सबकी सब दाल खिगड़ जायगी । ऐसे ही जबतक एक बार खाया हुआ अन्न अच्छी तरह नहीं पचे तबतक कोई दूसरी चीज यदि खा ली जायगी तो न तो पहली ही खाई हुई वस्तु अच्छी तरह पचेगी और न पिछली । नौ या दस वजे भोजन करके पढ़नेको गये हुए स्कूल या पाठशालाओंके विद्यार्थी बालक दो वजेके समय जो जीमें आता है अष्ट सट्ट मोल लेकर खा लेते हैं । बड़े आदमी भी संध्याके समय जब देखते हैं कि भोजन तैयार होनेमें अभी थोड़ी देर है तब बिना विचार किये ही भोजन तैयार होनेतक ऐसी वैसी चीजें खा लेते हैं । बहुतसे बालकोंकी माताएँ तो अपने बच्चोंको दिनभरमें पाँच पाँच और छ. छ वार अनियमितरूपसे खिलाया करती हैं । रातको लौट कर घर आते समय बहुतसे लोग संतति-प्रेमसे प्रेरित होकर कुछ न कुछ खानेकी वस्तु लेते आते हैं, और चाहे बालक उसी समय भोजनसे निवृत्त हुआ हो अथवा थोड़ी देरमें भोजन करने-वाला हो तो भी वे बिना संकोच वह लाई हुई चीज उसे खानेको दे देते हैं । मनुष्य पशुओंको घास दाना और पानी इत्यादि ठीक समय पर देते हैं और जानते हैं कि एकबार खिलाकर थोड़ी देर पीछे यदि उन्हें फिर दुसरा कर घास आदि खिला दी जाय तो वे बीमार हो जायँ । इसलिए जिसके यहाँ पशु पले होते हैं, वह नियत समय पर ही उन्हें दाना और घास इत्यादि खानेको देता है । परंतु पशुसे कहीं सैंकड़ों गुणा बहुमूल्य जिन बालकोंका जीवन है उन्हें अनियमित रीतिपर जब चाहे तब इस तरह खिला देना मानों उनका पेट ऐसे मजबूत लोहका

चना हुआ है जो नव कुछ जड़ सड़ एजम कग्ता चला जायगा, बड़े खेदका विषय है ।

बच्चेने वालक भोजन कर चुकनेके घटे दो घटे उपरात ही फिर खानेको माँगने लगते हैं, और उनकी माँ भी बालकको भूखा जानकर घबरे रक्की हुई कुछ न कुछ वस्तु खानेको दे डेती है । एा यह समझती है कि बालकको सचमुच ही भूख लगी है पर वास्तवमें बालक सचमुच भूखा नहीं होता । भूख लगनेपर ही बालक खानेको माँगता है यह नहीं समझना चाहिए, बल्कि गालझाँको तरह तरहके स्वादवाले पदार्थोंके खानेकी आदत जो माता-पिताके लाड-प्यारके कारण पड़ जाती है उस आदतके कारण ही तरह तरहके स्वादिष्ट पदार्थोंको खानेके लिए उनकी जीभ चटारो भगती है, और वे बार बार खानेको माँगते हैं । चटपटे मगालेजाली अथवा खड़ी भीड़ी चीज खानेके लिए ही वे जल्दी जल्दी खाना माँगनेकी पुकार मचाते हैं । जिस समय वे भूख भूख कहकर खानेको माँग उस समय उन्हें रोटी पूरी खानेको दे दी जाय । यदि वे सचमुच ही भूखें होंगे तो चुप चाप वह रोटी या पूरी खा लेंगे, परंतु यदि वे रोटी पूरी न खाकर और कुछ खानेकी चीज खानेके लिए मचलें और जिद्द करें या मुँह विगाड़ें तो निश्चय यही समझ लेना चाहिए कि वे वास्तवमें भूखे नहीं हैं, बल्कि उनकी जीभ चटारो ले रही है । केवल बालक ही नहीं बल्कि बड़े आदमी ( स्त्री और पुरुष दोनों ) इसी जीभके चटारोपनके कारण एक बार खाये हुए अन्नके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही बार बार तरह तरहकी चीजें खा लेते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि उनका शरीर, मन और बुद्धि सदा मलीन और दुर्बल ही बने रहते हैं । संसारमें प्रतिवर्ष लाखों बालक पाँच वर्षकी अवस्थासे पहले ही मृत्युको प्राप्त हो जाते हैं । इसका कारण अन्यान्य बातोंके साथ मुख्य रूपसे एक यह भी है कि जीभके चटारोपनके कारण

वे विल्कुल वेकायदे खाया पिया करते हैं। संसारमें अनेक रोगोंके बढ़ने और असख्य लोगोंकी अकाल-मृत्यु होनेका मुख्य हेतु जीभका चटोरापन ही है। आज कल जो सौ वर्षके अथवा इससे अधिक उमरके व्यक्ति इतने कम देखनेमें आते हैं, इसका भी कारण यही है कि लोगोंमें जीभका चटोरापन बेहद बढ़ा हुआ है। जिन जिन लोगोंने लम्बी आयु भोगी है वे सब बिना मिर्च मसालेका भोजन किया करते थे; और वह भी नियत समय पर, केवल उतना जितना कि आवश्यक होता था। कद्मूलकी नाई सामान्य और सादा भोजन दिनरातमें केवल एक ही बार करके (अथवा कभी कभी वह भी न करके) हमारे प्राचीन ऋषि-महर्षिगण बड़ी लम्बी लम्बी आयु भोगते थे, और वे अद्भुत आरोग्य, शरीरबल, मनोबल, बुद्धिबल, और अध्यात्मबल प्राप्त करके जीवनका यथेष्ट आनंद पाते थे। इन सब बातोंको जानते हुए भी हमलोग वास्तवमें सुखी होनेका प्रयत्न नहीं करते। उल्टा करते हैं यह कि प्रति दिन नियम और संयमको तोड़कर और इन्द्रियोंको लाठ लड़ानेमें लगे रहकर अपना मनुष्य-जीवन सार्थक समझते हैं। बुद्धि रखनेवाले बुद्धि-जीवी प्राणी होकर हमारे लिए यह कैसी घोर निर्लज्जताकी बात है।

अब हम साररूपसे और संक्षेपके साथ अवतक कहे हुए रोगोत्पत्तिके कारणोंका निरूपण किये देते हैं। शरीरमें जिस मैलका जाना उचित नहीं है उसी मैल अथवा जहरके शरीरके भीतर पहुँचनेके कारण रोग उत्पन्न होते हैं। नमक, मिर्च और मसालेका खाना शरीरको पुष्ट करनेके लिए जरा भी उपयोगी नहीं है। उसका खाना ऐसा ही निरर्थक और हानिकारक है जैसे गर्द मिट्टीका फाँकना। नमक मिर्च मसालेके खानेसे पेट दुर्बल हो जाता है और गंदा खून पैदा होता है। जो पदार्थ अच्छी तरह शरीरको पुष्ट करनेवाले हैं, वे भी यदि आवश्यकतासे अधिक परिमाणमें खा लिये जायँ तो जहरकी नाई हानिकारक होते हैं। भोजन करते समय यदि एक ग्रास भी बढ़ती खा लिया जायगा तो वह

अच्छी तरह न पचकर पेटमें विष उत्पन्न करेगा और अपने साथ बाकीके भोजनको भी जहरीला बना देगा । एक बेर खाये हुए भोजनके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही यदि थोड़ी देर बाद और भी कोई वस्तु खा ली जायगी तो वह शरीरको कभी पुष्ट न करेगी, बल्कि वह ऐसी ही तनिकम्मी सिद्ध होगी जैसा शरीरके भीतर गया हुआ कूड़ा करकट आदि । चाय, कहवा, तम्बाकू, शराब, मांस आदि पदार्थ भी जहरीले होनेके कारण शरीरमें पहुँचकर मैल ही बढ़ाते हैं । इस लिए आरोग्य चाहने वालोंको मुखकी रहसे इन पदार्थोंको पेटमें नहीं जाने देना चाहिए । इसी तरह अशुद्ध हवा, धूलके परमाणु और लकड़ी कड़ोंके धुँएँको भी नाकके रास्तेसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेसे रोकना चाहिए । आरोग्य प्राप्त करनेके इच्छुक व्यक्तियोंको सदैव शुद्ध वायुमें श्वास लेना चाहिए । बाहरसे आनेवाली शुद्ध हवाको रोकनेके लिए घरके खिडकी दरवाजे बंद नहीं करने चाहिए और सोते समय चारों ओरसे कपड़ेसे मुँह लपेट-लपाट कर नहीं सोना चाहिए । जिन स्थानोंमें हवा अच्छी तरह न आती जाती हो वहाँ तथा जिन स्थानोंमें अनेक लोग इकट्ठे हों ऐसी सभाओं अथवा नाटक-शालाओंमें जाना और अधिक समय तक वहाँ बैठकर सब मनुष्योंके मुँहसे निकली हुई दूषित वायुमें ही श्वास-प्रश्वास लेना महा हानिकारक है ।

### शरीरमें मैल इकट्ठा होनेके चिह्न ।

खूब भोजन करके पीछेसे मिर्चकी, सोंठकी, पीपलामूलकी अथवा पीपलकी फँकी मारनेसे खाया हुआ भोजन पच जाता है, और तीन चार घंटे पीछे खूब कड़-कड़ाकर भूख लगती है । इससे बहुतसे लोगोंने यह सिद्धांत निकाल लिया है कि मिर्च मसाला आदि चीजें भोजनको पचानेके लिए अत्यंत उपयोगी हैं । परंतु यह उनका भ्रम है । एक गाड़ीमें प्याँच या छः लोगोंके सवार हो जानेपर अधिक बोझके कारण जब

घोडा मुश्किलसे चलता हो तब वारंवार चाबुक लगानेसे वह तेज चलता और नियत स्थान पर शीघ्र ही पहुँचा जरूर देता है, किंतु यह समझकर कि चाबुक मारनेसे घोडा अधिक बोल खींच सकता है यदि कोई मूर्ख गाडीवाला नित्य ही पाँच सात आदमियोंको बैठाकर चाबुककी मारसे घोडेको चलाया करे तो भला फिर' घोडेका शरीर कै दिन चलेगा ? किरायेकी गाडियोंके घोडोंकी उम्र जो बहुत थोड़ी होती है, इसका कारण क्या है ? इसका कारण यही है कि भाड़ा अधिक कमानेके लालचसे गाडीवाला घोडेको चाबुक मार मारकर उससे सामर्थ्यसे अधिक काम कराता है। इसी लिए उन घोडोंका शरीर बहुत ही शीघ्र शिथिल हो जाता है। ठीक यही हिसाब पेटका भी है। बहुतसा अन्न खाकर मिर्च मसालेके चाबुकसे पेटको जो उस सब अन्नको हजम करनेके लिए लोग विवश करते है सो आरम्भमें वह (पेट) हजम तो कुछ समय तक जरूर कर लेता है, परंतु नित्य प्रति ही जब ऐसी जबर्दस्ती की जाती है तब वह अधिक काम करते करते थक जाता है और कमजोर भी बेहद हो जाता है। पीछे, जैसे कमजोर हुआ घोडा वारंवार चाबुक मारने पर भी तेज नहीं दौड़ सकता, उसी तरह कमजोर हुआ पेट भी यथेष्ट मिर्च मसाले तथा औषधियोंके खानेसे भोजन पचानेका काम अच्छी तरह नहीं कर सकता। बहुतसे मनुष्योंको खूब तेज पदार्थोंके खानेपर भी जो भूख नहीं लगती, उसका कारण यही है। यदि ऐसे लोग तेज पदार्थोंका खाना छोड़कर अत्यंत सादा भोजन, और वह भी बहुत थोड़े परिणाममें किया करें, तो उनका पेट थोड़े समयके उपरांत फिर बलवान् हो सकता है। लेकिन अगर वे अपनी पुरानी कुटेवके वश होकर मिर्च मसालेका या तेज औषधियोंका खाना नहीं छोड़ेंगे तो जैसे अधिक बोल खींचनेके कारण थका हुआ घोडा थोड़े कालमें मृत्युको प्राप्त हो जाता है उसी तरह वे भी थोड़े समयके

उपरांत शरीरमें मैल अधिक बढ़ जानेके कारण अकालमें मृत्युके पञ्जमें फँस जायेंगे ।

अनुचित आहारसे जब इस तरह शरीरके भीतर मैल बढ़ जाता है, तब पहलेपहल उस मैलका अधिकांश मोटे नलमें या बड़ी आँतमें भरता है । उसमेंसे उसे बाहर निकालनेके लिए मल विसर्जन करनेवाले अवयव अपना अपना प्रयत्न करते हैं । लेकिन अच्छी तरह भोजन पच जानेके पीछे जो मल रह जाता है, उसे बाहर निकालनेकी अपेक्षा इस अनुचित आहारके कारण मरे हुए मैलको बाहर निकालनेमें मल-विसर्जन करनेवाले अवयवोंको बहुत परिश्रम पड़ता है । शरीरमें जितना मैल साधारण रीतिपर इकट्ठा होना चाहिए उससे अधिक मैल जो इकट्ठा हो जाता है उसे नित्य बाहर निकालते निकालते अधिक परिश्रम पड़नेके कारण मलोत्सर्ग करनेवाले अवयव थक कर बहुत कमजोर पड़ जाते हैं । बहुतसे बालक अनुचित रीतिपर जब खाते पीते हैं तब हम देखते हैं कि उन्हें पाखाना बहुत आता है । अधिक पाखाना आना और कुछ नहीं बल्कि शरीरके भीतरसे संचित हुए मैलका निकलना ही है । नित्य प्रति जत्र अधिक मैल निकालनेका काम अवयवों पर पड़ता है तब वे अधिक परिश्रम करते करते थक जाते हैं, और थोड़े समयके उपरांत शरीरमें संचित हुए मैलको नित्य प्रति बाहर नहीं निकाल सकते । इस लिए मैल शरीरके भीतर इकट्ठा होता रहता है । बड़ी आँतमें जहाँ जहाँ जगह मिलती है पहले यह मैल वहीं भरता है । जब उसमें कहीं जगह नहीं रहती, तब वह जठर आदि स्थानोंमें व्याप्त होने लगता है । जैसे शराब और सिरका आदि पदार्थ उष्ण स्थानोंमें रहनेसे उबलकर ऊपर आ जाते और सड़ने-गलते लगते हैं उसी तरह शरीरका यह मैल भी सड़ता तथा ताप या गर्मीसे उबलकर ऊपर उभर आता है । पेटमें अजीर्ण हो जानेका तो हम सभीको अनुभव

हुआ होगा। यह अजीर्ण तब होता है जब पेटमें गया हुआ आहार अच्छी तरह न पचकर मैल या जहर होकर पेटमें रुक जाता है। बड़े नलमें उतरकर दस्तके रूपमें निकल जाय ऐसा तो यह मैल होता नहीं। इस लिए यह सडने लगता है और फिर उबल कर ऊपरको चढने लगता है। जब ऐसी दशा होती है तब पहले खट्टी खट्टी ढकारों और हिचकियाँ आने लगती हैं। धीरे धीरे जब यह मैल ऊपर चढता है तब सिर भारी होने लगता है। इस मैलको मस्तकमें जानेसे रोकनेवाले वीचमें कितने ही अवयव होते हैं। ये अवयव मैलको ऊपर चढनेसे रोकनेकी चेष्टा करते हैं और मैल ऊपर चढनेका उद्योग करता है। इसी कारण सिर गर्म हो उठता है और यदि मैल अधिक होता है तो बुखार भी हो आता है।

शरीरमें जितने भी रोग उत्पन्न होते हैं, उन सबमें सबसे पहले थोडा या बहुत बुखार तो जरूर ही आता है। बिना बुखार आये कोई भी रोग नहीं होता, और जबतक शरीरमें मैल इकट्ठा नहीं होता तब तक बुखार नहीं आता। क्योंकि, जैसा ऊपर कहा जा चुका है, बुखारका आना अथवा शरीरका तपना यह और कुछ नहीं केवल शरीरके अवयवोंका एक प्रयत्न मात्र है। नाखूनमें अगर एक जरासी फॉस लग जाय तो सारे शरीरमें कितनी पीडा होती है यह सब कोई जानते हैं। फॉस लग जानेसे शरीरमें एक प्रकारकी हरात हो आती है, और जब तक नाखूनमें लगी हुई फॉस निकाल न ली जाय तब तक वह हरात कम नहीं होती। शरीरमें फुडिया या फुंसीकी तरेसे भी हरातका हो आना बहुतोंके अनुभवमें आया होगा। इस प्रकारसे हरातका हो आना यह सूचित करता है कि शरीरके भीतर जो मैल इकट्ठा होगया है उसे बाहर निकालनेकी शरीरके अवयव चेष्टा कर रहे हैं। इसलिए हरातका होना शरीरमें भरे हुए मैलका चिह्न है।





देखनेसे जाना जा सके। वल्कि वह शरीरके अवयवोंके भीतर इकट्ठा होता है। ऐसे रोगियोंके शरीरमें मैलके ऊपर कहे हुए चिह्न प्रकट नहीं होते, वल्कि दूसरे प्रकारके ही चिह्नोंसे उनके शरीरमें इकट्ठे हुए मैलकी पहिचान की जाती है। अर्थात् आकृति तो उनकी भी विगड जाती है, मगर आकृति विगडनेके अतिरिक्त उनके शरीरमें जहाँ तहाँ सिकुडनें भी पड़ जाती है, अर्थात् खाल ढीली मालूम होती है। जिनके शरीरमें मैल नहीं होता उनके मुखपर अथवा मस्तकपर एक भी झुर्री नहीं होती। वल्कि उनका मुखमंडल शुद्ध और साफ मालूम होता है। उसपर चर्बीकी पतली गद्दी नहीं मालूम होती। उनकी आँखें स्वच्छ और निर्मल होती हैं, और उनमें नसोंकी रेखायें सी नहीं मालूम होतीं। इसके अतिरिक्त उनकी नाक मुखके ठीक बीचों बीच सीधी होती है और अत्यंत पतली या अत्यंत मोटी नहीं होती। उनका मुँह सदैव बंद रहता है। वे कभी मुँह फुलाकर नहीं हाँफते। इसी प्रकार जिनके शरीरमें मल संचित होता है नीदमें उनका मुँह जैसा फैला हुआ या खुला हुआ रहता है वैसा इनका नहीं रहता। और भी, मैलसे रहित शरीरवाले पुरुषोंके होठ सुंदर और सुढौल होते हैं, किंतु मैलसंयुक्त शरीरवाले रोगियोंके या तो बहुत मोटे मोटे होंठ होते हैं और मुँहको ढाँकनेके सुन्दर ढक्कनकी नाई नहीं जान पड़ते। जिन व्यक्तियोंका शरीर मैलरहित होता है उनका मुख अंडेकी आकृतिके समान कुछ कुछ लम्बाई लिए हुए गोल आकारका होता है। उसमें गड्ढे नहीं होते और जबडा तथा गर्दन दोनों एकाकार नहीं मालूम पड़ते, वल्कि उन दोनोंको स्पष्ट रीतिपर अलग अलग बतलाती हुई एक रेखा ठीक कानके नीचे तक आती है। उनकी टुड्ढी गोल होती है। नीचेकी तरफ गड्ढा पड़े, इस तरह तिकोनी नहीं मालूम पड़ती। उनके सिरका पिछला भाग और गर्दन दोनों मिलकर एक होगई हुई नहीं दिखाई देनी चाहिए, वल्कि उन दोनोंको अलग अलग करने-

वाली वीचमें एक स्पष्ट रेखा होनी चाहिए । जिस व्यक्तिके शरीरमें मैल इकट्ठा हो गया होगा वह अपनी गर्दनको दायें बायें सुगमताके साथ घुमा फिंग नहीं सकेगा । गर्दन घुमाते फिराते समय यदि गर्दनकी खाल तनतनाने लगे तो समझ लेना चाहिए कि शरीरमें मैल एकत्र हो गया है । ऊपर देखते समय और नीचे देखते समय गर्दनकी आगे पीछेकी खाल तनतनानी नहीं चाहिए । जिसके शरीरमें मैल एकत्र नहीं होगा उसके मुखका रंग फीका या पीला अथवा बहुत अधिक लाल नहीं होगा । जो रोगी है अर्थात् जिसके शरीरमें मैल इकट्ठा होगया है उसके मुखका रंग फीका या पीला अथवा बहुत अधिक लाल होगा । किसी किसी समय मुखका रंग काला सरीरा भी पड जाता है । शरीरका रंग यदि बहुत चमकने लगे तो वह भी शरीरके भीतर मैल इकठे होनेका लक्षण है । रोगरहित मनुष्यका मुँह बुढापे तक ताजा और प्रफुल्लित रहना चाहिए ।

जिस व्यक्तिके शरीरमें बहुत अधिक मैल संचित होगा उसके अंग प्रत्यगमें फुर्ती नहीं होगी । उसे सदैव गीदडकी नाई पस्त पडे रहनेकी ही इच्छा होगी । पानीका एक लोटा भरनेकी यदि आवश्यकता हो तो जहाँतक दूसरा कोई उस कामको कर देगा वहाँतक वह व्यक्ति स्वयं उस कामको नहीं करना चाहेगा । हाथ पैर हिलानेकी उसे इच्छा ही नहीं होगी । जबतक कहीं जाने आनेके लिए सवारी मिल सकेगी तबतक उसकी श्रद्धा चार कदम पंदल चलनेकी कभी नहीं होगी । हाथ पैर हिलाना तो मानो उसे मृत्युके समान दुखदाई मालूम होगा ।

ऊपर जैसा कहा जा चुका है वैसा यदि शरीरका वर्ण और मुखा-कृति किसी व्यक्तिकी बिगडी हुई हो और शरीरके अवयवोंमें फुरती तथा चंचलता न रही हो, तो यह निश्चय समझ लेना चाहिए कि उस व्यक्तिके शरीरमें मैल इकट्ठा हो गया है ।

मातापिताके अनुचित आहार-विहारसे बहुतसे बालकोंके शरीरमें गर्भमें ही मैल संचित होकर आता है। अत एव जन्म लेनेके समयसे ही वे बालक बीमार रहते हैं। ऐसे बालकोंमेंसे अधिकांशकी मृत्यु बालकपन अथवा युवावस्थामें हो जाती है।

अनुचित आहार-विहारसे ही शरीरमें मैल इकट्ठा होता है। क्योंकि अनुचित रीतिपर किया हुआ आहार पेटमें जाकर ठीक ठीक पच नहीं सकता और इस लिए वह शरीरमें मैल उत्पन्न करनेका कारण हो जाता है। अत एव जो लोग शरीरमें मैल इकट्ठा न करना चाहते हों उन्हें आगे लिखी गई बातोंके अनुसार अनुचित आहार करना छोड़ देना चाहिए। जब एक बार शरीरमें मैल इकट्ठा हो जाता है तब पेट और मलोत्सर्ग करनेवाली इन्द्रियाँ दुर्बल पड़ जाती हैं। वादको यदि उचित रीतिपर आहार किया भी जाता है तो वह ठीक ठीक नहीं पचता, और जब वह ठीक ठीक नहीं पचता तो शरीरमें और अधिक मैल उत्पन्न करता है। इस प्रकार एक बार जब थोड़ासा भी मैल शरीरमें इकट्ठा हो जाता है तो फिर मैलके उत्पन्न होने और संचित होते रहनेका काम बड़ी शीघ्रताके साथ चलता है। जिसका परिणाम यह होता है कि नाना प्रकारके रोग शरीरमें बारंबार उत्पन्न होने लगते हैं। बहुत से बालक जो बारंबार विविध रोगोंसे पीडित होते हैं, इसका कारण यही है कि उनके शरीरमें निरंतर मैल इकट्ठा होता रहता है।

शरीरके भीतर जो मैल इकट्ठा हो जाता है उसे बाहर निकालनेके लिए शरीरके भीतरके अवयव स्वयं कई बार चेष्टा करते हैं। मुँह पर मुँहासोंका निकलना, जगह जगह फोड़े-फुंसियाँ निकल आना तथा खालपर खसखसी दानोंका जाहिर हो आना, यह सब भीतरके मैलको बाहर निकालनेके लिए शरीरके अवयवोंका प्रयत्न समझना चाहिए। ऐसी अवस्थामें यदि अन्यान्य प्रकारसे शरीर स्वस्थ भी हो, तब भी यह

निश्चय समझ लेना चाहिए कि शरीरके भीतर मेल इकट्ठा हो गया है । शरीरकी खाल जो इस तरह पर शरीरके भीतरसे मेलको बाहर निकालनेका प्रयत्न करती है उसे उसके इस प्रयत्नमें सहायता पहुँचानेके बदले जो लोग मेलको बाहर निकलने देनेसे रोक देते हैं वे मानो शरीरके भीतर मेलको इकट्ठा रखना ही पसंद करते हैं । उनके इस उद्योगसे मेल वहाँसे हटकर कोई दूसरा रास्ता ढूँढता है और फेफड़ोंमें पहुँचकर या अन्य किसी जगहमें आकर श्वास या अन्य कोई भयंकर बीमारी उत्पन्न करता है ।

प्रकृति दस्तोंके रूपमें भी शरीरके भीतर इकट्ठे हुए मेलको बाहर निकालनेका प्रयत्न किया करती है । बहुतसे वय और डाक्टर ऐसी दगामें अफीम मिली हुई या अन्य कोई ऐसी ही ओषधि देकर दस्त बढ़ करनेकी चेष्टा किया करते हैं । इसमें सदेह नहीं कि उक्त प्रकारकी ओषधिसे दस्त बढ़ तो अवश्य हो जाते हैं, परंतु शरीरसे बाहर निकलता हुआ मल पीछे हटकर थोड़े दिन या थोड़े महीनोंके बाद किसी दूसरे मार्गसे बाहर निकलनेकी चेष्टा करता है और दस्तोंसे भी भयंकर कोई व्याधि उत्पन्न करता है ।

पैंगे अथवा हाथोंका पसीजना इस बातका प्रमाण है कि शरीरके भीतर मेल इकट्ठा हो गया है । इसीतरह हाथों पैरोंका ठंडा रहना भी शरीरके भीतर मेल संचय होनेका लक्षण है । ऐसी अवस्थामें इस शरीरके भीतर संचित हुए मेलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करना ही रोग मेटनेका उत्तम प्रयत्न है, किन्तु यदि दवाके द्वारा हाथों पैरोंमें पसीनेका आना रोका जाय तो यों समझना चाहिए कि हाथोंपैरोंके द्वारा जो शरीरका मेल पसीनेके रूपमें बाहर निकल रहा है वह रोका जाता है । यह मेल जब इसतरह बाहर निकलनेसे रोका जाता है तब वहाँसे हटकर गला सूज जानेकी व्याधि उत्पन्न करता है, अथवा सिरमें कोई रोग उत्पन्न करता है । कभी कभी यह मेल फेफड़ोंमें, हृदयमें अथवा दूसरे किसी भीतरि अवयवमें पहुँचकर उन अवयवोंमें कोई रोग उत्पन्न करता है ।

खॉंसीका होना अथवा बहुत अधिक कफका पड़ना भी शरीरमें इकट्ठे हुए मैलका सूचक है ।

खॉंसीवाले व्यक्तिके यदि कफ अच्छी तरह निकलता है, तो उसे बहुत कुछ लाभ पहुँचता है, क्योंकि इस रीतिसे शरीरके भीतरका मैल बाहर निकल जाता है । किंतु यदि कफको बाहर निकाले बिना ही किसी दवाके बलसे खॉंसीको एकाएक बंद कर दिया जाय तो जाहिरमें खॉंसी मिटगई मालूम होगी, लेकिन परिणाममें शरीरकी अवस्था और अधिक खराब हो जायगी । और यही कारण है जो पहले एक बार जिस ओषधिसे लाभ पहुँचा था, उससे फिर दूसरी बार या तीसरी बार कुछ भी लाभ नहीं पहुँचता ।

शरीरमें किसी भी प्रकारकी कोई बेचेनी हो अथवा आँलू मालूम होता हो, तो समझ लो कि शरीरके भीतर मैल एकत्र होगया है । शरीरमें जब जब कोई सामान्य अथवा भयकर व्याधि उत्पन्न हो जाय, तब तब यही समझना चाहिए कि शरीरके भीतर थोड़ा अथवा अधिक मैल इकट्ठा जरूर है । कई बार ऐसा देखनेमें आता है कि शरीरके भीतर सालहा सालतक मैल इकट्ठा होता रहता है और बीच बीचमें बहुत साधारणसे रोग हो होकर फिर दूर हो जाते हैं । इससे बहुतसे लोग यह समझ लेते हैं कि हम पूर्णरूपसे रोगरहित हैं । लेकिन यह बड़ा भारी भ्रम है । जो व्यक्ति समझदार है वे मुखकी, गर्दनकी, पेटकी और सारे शरीरकी कुरूपता और बेढोलपना देखकर यह समझे बिना कभी नहीं रह सकते कि शरीरके भीतर मैल इकट्ठा हो गया है । यदि यह बात अच्छी तरह समझमें न भी आवे तब भी नीचे लिखे उपायोंको काममें लानेमें कोई हानि नहीं । रोगी और रोगहीन दोनों ही प्रकारके व्यक्ति इन उपायोंसे लाभ उठा सकते हैं । अतएव रोग मेटने और आरोग्यको बनाये रखनेकी इच्छा रखनेवालोंको उचित मालूम पड़े, तो इन निम्न-निर्दिष्ट उपायोंको निशंक होकर आजमाना चाहिए ।

## सञ्चित हुए मैलको निकालनेके उपाय ।

शुद्ध वात इससे पहले कही जा चुकी है कि शरीरके भीतर नित्य प्रति जो मैल इकट्ठा होता रहता है उसे प्रकृति चार रास्तोंसे शरीरके बाहर निकाल देती है । कितना ही मैल तो 'कार्बोनिक गैस' अथवा भाप आदिके रूपमें फेफड़े बाहर निकाल देते हैं । कितना ही पसीनेके रूपमें खालके छोटे छोटे छेदों द्वारा शरीरके बाहर निकल जाता है । मूत्रेन्द्रियके मार्गसे मूत्रमें मिले हुए 'यूरिक एसिड' नामक विषैले तत्त्वके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकलता रहता है, और सबसे अंतिम गुदाके मार्गसे शरीरका मल पाखानेके रूपमें नित्य बाहर निकल जाया करता है । शरीरमें जो रोग मौजूद हों उन्हें मेटनेके लिए तथा होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए उत्तम उपाय यही है कि इन ऊपर कहे हुए चार रास्तोंसे मैलको शरीरसे बाहर निकालनेके काममें प्रकृतिको सहायता दी जाय । अंडीका तेल पीनेसे अथवा अजयपालकी गोली खा लेनेसे दस्त आ जाते हैं और भीतरका मैल पाखानेके रूपमें बाहर निकल जाता है । इसी तरह 'डाय्या फोरेटिक मिक्चर', 'एंटी पाइरीन', 'फिनासिटीन' अथवा इसी प्रकारकी कोई दूसरी दवाके खा लेनेसे पसीना आकर खालके छिद्रोंके मार्गसे शरीरके भीतरका मैल निकल जाता है । परंतु ये सब दवाइयाँ विषैली होती हैं । इसलिए शरीरके भीतरसे मैल निकाल देनेके साथ ही साथ वे शरीरमें कमजोरी और शिथिलता भी उत्पन्न करती हैं, और शरीरके भीतर उनका विष पहुँचनेके कारण अन्यान्य प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है । अतएव आधुनिक आरोग्यशास्त्रवेत्ता विद्वान् केवल उन्हीं उपायोंको प्रकृतिकी सहायता करनेवाले खरे उपाय मानते हैं जिनके काममें लानेसे शरीरके भीतरका मैल तो बाहर निकल जाय, परंतु शरीरमें और दूसरे रोग उत्पन्न न होने पावें । इनके अतिरिक्त दूसरे उपाय आरम्भमें लाभ

भी चाहे पहुँचाते हों, परन्तु उनकी रायमें वे उपाय उत्तम और श्रेष्ठ नहीं है। अच्छा, तो अब संक्षेपसे यह बताना आवश्यक है कि उपर्युक्त आरोग्यशास्त्रियोंके मतसे सरे उपाय कौन कौनसे हैं।

फेफड़ोंके द्वारा शरीरके भीतरका मूँल रातदिन बाहर निकला करता है। परन्तु बहुतसे लोग अपनी ही मूर्खताके कारण और अपनी ही कुटेवोंसे फेफड़ोंको कमजोर कर लेते हैं। शरीरका जो अवयव नित्य प्रति काममें आता रहता है वह बलवान् बना रहता है। विपरीत इसके जिस अवयवका नित्य नित्य उपयोग नहीं किया जाता वह दुर्बल पड़ जाता है। जो लोग सीधे हाथका ही अधिकतर उपयोग किया करते हैं उनका बायाँ हाथ सीधे हाथकी अपेक्षा कमजोर पड़ जाता है। इसी प्रकार जो लोग फेफड़ोंका बराबर उपयोग किया करते हैं उनके फेफड़े बलवान् बने रहते हैं। लेकिन जो लोग फेफड़ोंका निरंतर उपयोग नहीं करते उनके फेफड़े कमजोर पड़ जाते हैं। यदि तलाश किया जाय तो सौमें नव्वे मनुष्य ऐसे निकलेंगे जो फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग नहीं करते। कोई पूछे कि फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग होता किस तरह है? इस तरह होता है कि इन्हास लेते समय जो वायु बाहरसे भीतर जाती है उससे फेफड़े पूरे पूरे भरे जायँ। हवासे जब फेफड़े पूरे भरे जाते हैं, तब पहलेपहल पेट और पेटके नीचेका भाग फूलता है। उसके बाद फिर छाती फूलती है। छोटे छोटे बालकोंको साँस लेते और छोड़ते देखनेसे यह बात समझमें आसकती है। क्योंकि छोटी उम्रके बालक प्रायः कुदरती तरीके पर साँस लेते हैं। लेकिन बड़े होनेपर उन्हें स्कूलमें टेढ़े झुककर बैठनेकी आदत पड़ जाती है, और वे कमर कसकर धोती बाँधने लगते हैं। इससे उनका पेट वगैरः दबा रहता है और इस कारण फेफड़ोंके नीचेका भाग भीतर गये हुए साँससे पूरा पूरा नहीं भर पाता। अतएव केवल छाती और फेफड़ोंका





तकिया रखनेकी जरूरत नहीं है। कमरके ऊपरका कपडा ढीला कर दो, और शरीरके सभी अंग प्रत्यंगोंको ढीला छोड़ दो। हाथोंको दोनों तरफ लंबा लंबा फैला दो। इसके उपरांत प्रसन्न चित्तसे नाकके दोनों छेदोंकी राहसे धीरे धीरे भीतरको श्वास खींचो। पहले तो धीरे धीरे पेटको भीतर खींचे हुए श्वाससे भरो। पेट भर जानेके बाद फिर भी श्वास खींचते रहो, और तब तक खींचो जब तक जेब भी हवासे पूरी पूरी न भर जाय। छातीका ऊपरका भाग पूरा पूरा भरजाने तक श्वास वार वार खींचते रहो। इस रीतिसे फेफड़ोंमें जितनी हवा भरी जा सके उतनी भरो। इसके उपरांत फिर नए हवाके छेदोंसे धीरे धीरे फेफड़ोंमें भरी हुई वायुको पूरापूरा बाहर निकालो। यह श्वास लेने और निकालनेकी क्रिया पाँच मिनटसे लेकर दस मिनट तक करो। बहुतसे दुर्बल फेफड़ेवाले व्यक्ति एक ही दो बर इस रीतिसे श्वास लेने और निकालनेमें हॉफ जायँगे और व्याकुल होकर श्वास प्रश्वास लेना बंद कर देंगे। परंतु इस क्रियासे हॉफने लगना ही परम लाभदायक है। अभ्यास हो जानेपर इस तरह श्वास प्रश्वास लेना फिर परम सुगम हो जायगा। आरम्भमें बहुतसे लोगोंके फेफड़े दो या तीन सेकिडमें ही हवासे पूरे पूरे भर जायँगे, अर्थात् दो या तीन सेकिडमें जितनी हवा श्वासके साथ भीतर जा सकती है उससे अधिक फेफड़ोंमें नहीं समा सकेगी। मगर धीरे धीरे श्वासके द्वारा खींची गई हवासे फेफड़ोंके भरनेका समय बढ़ता जायगा। पहले अठवाढ़ेमें श्वास खींचकर फेफड़ोंको भरनेमें चार सेकिड और खाली करनेमें भी चार ही सेकिडका समय लगाना चाहिए। दूसरे अठवाढ़ेमें छः सेकिड, तीसरेमें आठ सेकिड, और फिर चौथेमें दस, इसी तरह फेफड़ोंको हवासे भरने और खाली करनेका समय उत्तरोत्तर बढ़ाते जाना चाहिए। सनैः शनैः जब अभ्यास बढ़ जायगा तो आधे मिनट तक खींची गई हवा फेफड़ोंमें भर सकेगी। और दसना ही समय फेफड़ोंको

एवाने गाली करनेमें लगा रहेगा । बहुतमे बड़े हुए अभ्यासवाले व्यक्ति-  
जोंके फेफड़ोंमें दो मिनिट तक जितनी वायु शिथिल सके उतनी भर  
जायगी । इसलिए धीरे धीरे अभ्यासको बढ़ाना ही मुख्य है । रात्रिको  
सोने समय भी यही क्रिया की जाय । और दिनमें जब अपकाश मिल  
सके तभी इसे कर लेना लाभदायक होगा । जितनी रो सके उतनी  
अधिक वायु फेफड़ोंमें जानेमें और फिर फेफड़ोंके पूरा पूरा ताली होनेसे  
रून बहुत अधिक शुद्ध होता है, आगेगयी वृद्धि होती है, बुद्धि  
विशुद्ध होती है, मन स्वस्थ और विचारशक्ति तीव्र होती है । इनके  
अतिरिक्त और भी बहुतसे लाभ होते हैं ।

कसरत करनेमें भी फेफड़ोंमें अधिक वायु भरनेका कार्य होता है ।  
शौटने, कूटने, तंगने और अन्यान्य प्रकारकी कसरतोंमें भी साँस आने  
जानेका काम रून तेजीसे साथ चलना है जिससे कि बहुतसी वायु  
फेफड़ोंमें भरती और बाहर निकलती है, और शरीरका मूल बहुत कुछ  
बाहर निकल जाता है । इसलिए शुद्ध एवम् कसरत करना भी परम  
लाभदायक है ।

ऊपर कही हुई रीतिसं स्वाम लेने और निकालनेकी तथा कसरतके  
द्वारा फेफड़ोंमें वायु भरने और निकालनेकी आदत टालनेमें शरीरके  
जनेक रोग मिट जाते हैं और नये रोग उत्पन्न होनेसे रुक जाते हैं ।

अमेरिकामें स्वास रीचने और गेकनेका एक यंत्र बन गया है ।  
इस यंत्रका नाम है 'स्प्राइरो मीटर' । इस यंत्रके माहाय्यसे बहुत  
अधिक एवा स्वामके साथ भीतर रीचकर फेफड़ोंमें भरी जा सकती है  
और रोकी जा सकती है । इस लिए जो व्यक्ति समर्थ हों, उन्हें उक्त  
यंत्रमें भी लाभ उठाना चाहिए ।

शरीरमेंसे मूल निकालनेवाला दूसरा अवयव है 'मूत्रपिण्ड'  
अर्थात् Kidneys : अब इस 'मूत्रपिण्ड' नामक अवयवके द्वारा  
शरीरमेंसे मूल निकालनेकी क्रियाके विचार करना चाहिए । जिन्होंने

चाहिए उतना अथवा उससे अधिक जल पीनेसे 'मूत्रपिण्ड' के द्वारा शरीरका भीतरी मैल निकलता है। युरोपमें कितने ही झरनोंका पानी उत्तम और गुणकारक कहा जाता है। इस लिए बहुतसे रोगी उक्त झरनोंके स्थानोंमें जाकर हफ्तों अथवा महीनों रहते हैं। वहाँ रहकर इस धारणासे कि वहाँका पानी उत्तम और गुणकारी है तथा उसके पीनेसे रोग मिट जाते हैं वे रोगी जितना पीना चाहिए उसकी अपेक्षा अधिक पानी पीते हैं। अब बात असलमें यह है कि इन जगहोंका पानी दूसरी जगहोंके पानीके समान ही शुद्ध होगा, अथवा कुछ अधिक शुद्ध होगा, परन्तु रोगोंको दूर करनेवाला कोई खास गुण उसमें नहीं होता। लेकिन उस पानीको रोग मिटानेवाला समझकर रोगी लोग मामूलसे अधिक परिमाणमें पीते हैं। नतीजा इसका यह होता है अधिक परिमाणमें जल पीनेसे 'मूत्रपिण्ड' अर्थात् Kidneys की क्रिया बढ़ती है। यानी 'मूत्रपिण्ड' से बहुत अधिक परिमाणमें मूत्र निकलकर शरीरके मैलको बाहर निकालता है। मूत्रके साथ शरीरके भीतर इकट्ठा हुआ मैल जब अधिक परिमाणमें बाहर निकल जाता है तब रोग भी मिटने लगता है। यदि रोगी लोग इन स्थानोंमें न जाकर और किसी शुद्ध वायुवाले स्थानमें रहकर उतना ही जल पीवें, तो उन स्थानोंमें भी उनका रोग उसी तरह मिट जायगा। मतलब यह है कि चाहे जिस स्थानमें रोगी हो, यदि वह अधिक परिमाणमें जल पियेगा तो 'मूत्रपिण्ड' अधिक मूत्र बाहर निकालेगा, और मूत्रके साथ शरीरके भीतरका संचित विष बाहर निकल जानेसे रोग निस्सन्देह मिट जायगा। इस सारी विवेचनाका तत्त्व यह निकला कि अधिक परिमाणमें जलका पीना शरीरके भीतर इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेका दूसरा उपाय है।

अब विचारनेकी बात यह है कि जल किस तरह पीना चाहिए। बहुतसे व्यक्ति भोजनके समय एक आध लोटा जल पी लेते हैं और भोजनके पीछे फिर भी एक दो लोटा चढ़ा जाते हैं। किंतु इस रीतिपर

जल कभी नहीं पीना चाहिए । भोजनके समय अधिक पानी पीनेसे और भोजनके उपरान्त भी तुरंत बहुतसा पानी पी लेनेसे पेटके भीतर भोजन ठीक ठीक नहीं पचता और इससे पेटकी पाचनशक्ति भी मन्द पड जाती है । जिन लोगोंकी पाचनशक्ति कमजोर हो वे यदि भोजनके समय बिल्कुल भी जल न पियें तो बहुत उत्तम हो । भोजनके उपरात एक या दो घंटेके भीतर ही पानी पी लेना किसी भी व्यक्तिके लिए लाभदायक नहीं हो सकता । इस लिए अधिक जल पीनेका प्रयोग करनेवालोको चाहिए कि भोजनके अच्छी तरह पच जानेके उपरात कई बेर करके थोड़ा थोड़ा पानी पिएँ । अपने यहाँके आचार्योंने भी कहा है—“जीर्णे वारि बल-प्रदम् ” । अर्थात् अन्नके पच जानेपर पिया गया जल शरीरमें बल लाता है । इस लिए भोजन करनेके तीन घंटे बाद जलका पीना अधिक उपयोगी है । तीन घंटे बाद भी जो जल पिया जाय वह एकदमसे बहुतसा न पिया जाय बल्कि आध आध घंटेमें एक एक कटोरी जल पीना लाभ पहुँचानेवाला है । प्रातःकालके समय जब कुछ भी न खाया हो उस समय एक सेर अथवा दो सेर तक जल पी लिया जाय तो पेट और मूत्राशय अच्छी तरह साफ हो जायेंगे । किन्तु जिनकी पचनशक्ति दुर्बल है, उन्हें इस तरहसे निहार मुँह सेर या दो सेर जल एक दमसे नहीं पी जाना चाहिए, बल्कि थोड़ा थोड़ा करके पीना चाहिए । और भी एक बातका खयाल रखना चाहिए, वह यह कि इस प्रकारसे जो जल पिया जाय वह अत्यंत अधिक ठंडा न हो । अत्यंत अधिक ठंडा पानी पेटको कमजोर कर देता है । जितना ठंडा पानी कृएका होता है वस उतना ही ठंडा पीना चाहिए । कुएके ताजी पानीसे अधिक ठंडा पानी नुकसान करता है, इसी लिए जो लोग प्रातःकालको पानी पिया करते हैं वे रातको ढककर रक्खा हुआ पिया करते हैं । जो लोग बिल्कुल निरोग है उन्हें दिन भरमें साढे छः सेर पानी पी लेनेका अभ्यास करना चाहिए । दाल, कढ़ी, और रसेदार तरकारी आदि

नरम भोज्य पदार्थोंमें जो जल होता है उसको शामिल करके साढ़े छः सेर जल पीना उचित है। लेकिन ऊपर कही हुई रीतिपर जल पीनेसे जितना लाभ होता है उससे कहीं अधिक लाभ, जब तक हम जागते रहें, तब तक बराबर दो दो मिनिट या चार चार मिनिटके बाद एक एक चम्मच पानी पीनेसे होगा। मगर जो लोग इस तरह पानी पीनेका नियम करना चाहें उन्हें फिर इसकी जरूरत नहीं कि भोजनके उपरांत तीन घंटे तक पानी पीएँ ही नहीं। बल्कि वे भोजन करनेके उपरांत तुरत ही एक एक चम्मच पानी दो दो या चार चार मिनिटके उपरांत पीना शुरू कर दें। इस तरह एक एक चम्मच करके पानी पीनेसे शरीरके भीतर जो विष इकट्ठा हो गया होगा वह पिघल जायगा, पेटमें जो मल बँध गया होगा उसके ढीले पद जानेसे कब्ज मिट जायगा, शरीरकी चमड़ी स्वच्छ हो जायगी, मुँह पर तेज आजायगा, शरीरका वजन बढ़ेगा, खून शुद्ध होकर तेजीके साथ शरीरमें दौड़ेगा, नींद अच्छी तरह आवेगी, श्वास-प्रश्वासकी क्रिया खूब अच्छी तरहसे होने लगेगी, हृदयकी गति तेज हो जायगी और चित्तमें प्रसन्नता आवेगी। अधिक समय तक यदि यह प्रयोग जारी रक्ता जायगा तो जिनके शरीरमें खून कम होगा उनका खून भी बढ़ेगा। पीनेका जल चूनेके परमाणुओंसे रहित जितना शुद्ध होगा उतना ही अधिक और जल्दी लाभ पहुँचावेगा। भापसे उड़ाया हुआ पानी सबसे अधिक शुद्ध होता है। इसलिए जिन्हें वह पानी मिल सके उन्हें उसका उपयोग करना चाहिए, नहीं तो फिर जैसा जल सुभीतेसे मिल सके वैसा काममें लाना चाहिए। कुएके मधुर अथवा खारे पानीकी अपेक्षा बरसातका मीठा पानी कहीं अधिक उत्तम और लाभदायक होता है। दिनमें अथवा रातमें ऐसा कोई भी समय नहीं है जब कि यह क्रिया न की जा सकती हो। इस रीतिपर जल पीनेकी विधिक्रा जिन्हें पूरा पूरा लाभ प्राप्त करना हो वे एक दमसे एक या आधी कटोरी जल भी न पीएँ। ऊपर कही गई रीतिसे

यदि वे जल पीना जारी रखेंगे तो उन्हें लाभ हुए बिना कभी नहीं रहेगा । बल्कि जिन लोगोंको तम्बाकू अथवा अफीमका दुर्व्यसन होगा उनका वह व्यसन भी इस जल पीनेकी क्रियासे छूट जायगा ।

शरीरमें रोग उत्पन्न करनेवाले मलको बाहर निकालनेवाला तीसरा अवयव मोटी आँत अर्थात् मल विमर्जन करनेवाली इन्द्रिय है । इस इन्द्रियमें इकट्ठा हुआ मल स्वाभाविक रीतिपर जब बाहर नहीं निकलता है तो जहाँका तहाँ इकट्ठा होता जाता है । इसके बाद सड़नेसे और अन्यान्य कारणोंसे उसमें जब उष्णता उत्पन्न हो जाती है तो उसमें जो जलका भाग रहता है वह सूख जाता है—सख्त पड़ जाता है, और इसलिए अपने आपसे बाहर नहीं निकल सकता । परिणाम यह होता है कि पेटमें कब्ज बढ़ता जाता है । मोटी आँतको घोलनेवाले यत्रमे यह इकट्ठा हुआ मल बहुत अच्छी तरह धोकर साफ किया जा सकता है । लेकिन मोटी आँतको धोकर साफ करनेकी क्रिया जिन्हें सुगम न मालूम पड़ती हो वे नीचे लिखी हुई क्रियाका उपयोग करें, जिससे मलाशयमें उत्पन्न हुई गर्मी जात हो जायगी और मलका बाहर निकलना संभव हो जायगा ।

बाजारसे एक जस्तका बना हुआ टब खरीद लेना चाहिए । जो लोग टब न खरीद सकते हों वे ऐसी एक पतीली लेकर काम चला सकते हैं जिसमें वे अच्छी तरह बैठ सकें । टबमें उसकी एक बाजूसे झुककर और सब कपडे उतार कर ( धोती भी सोलकर ) बैठ जाना चाहिए । जिनके यहाँ टबके बड़े बड़ी पतीली होवे वे पतीलीको दीवारके पास रखकर उसमें बैठें, जिससे कि दीवारका तकिया लगानेको मिल जाय । लेकिन यह कुछ जरूरी ही नहीं समझना चाहिए कि सहारा लगाकर बैठ जाय । जिनकी इच्छा न होवे सहारा न लगावें । टब या पतीलीमें पानी इतना भरना चाहिए कि टूट्टीसे लेकर जाँघोंतकका भाग पानीमें डूब जाय । टूट्टीसे ऊपर एक या दो अगुल पानी हो तो कोई हर्ज नहीं । टब या पतीलीका

पानी इतना ठंडा हो जितना कि ८४ डिग्री फेरिन हाइटसे लेकर ६८ डिग्री फेरिन हाइट तक हो सकता है। जिनके यहाँ पानीकी गर्मी मापनेवाला थर्मामीटर न होवे वे ऐसा करें कि जितना ठंडा पानी उनके यहाँके मिट्टीके घडोंमें होता है, उतना ठंडा पानी टबमें भर दें। बहुतसी जगहोंमें ठढमें घडोंका पानी ६८ डिग्री फेरिन हाइटसे भी अधिक ठढा होजाता है। उस अवस्थामें धातुके वर्तनमें रक्खा हुआ अथवा कुएका ताजा जल काममें ले आना चाहिए। कमजोर अथवा बुड़े आदमी बहुत ठंडा पानी वर्दाश्त नहीं कर सकते, इसलिए आरंभमें उन्हें कुएके ताजे पानीके तुल्य पानीको काममें लाना उचित है। जैसे जैसे ठंडा पानी वर्दाश्त करनेकी ताकत बढ़ती जाय वैसे वैसे अधिक ठंडा पानी व्यवहारमें लाया जा सकता है। ठढे पानीसे भरे हुए टबमें या पतीलीमें बैठकर एक मोटी तौलियासे टूँडीके नीचेका भाग और दोनों तरफके पेडू बिना रुके हुए फुर्तीके साथ खूब रगडना चाहिए। रगडते वक्त बहुत जोर लगानेकी जरूरत नहीं, सिर्फ जल्दी जल्दी और बिना रुके हाथ चलाते रहनेकी जरूरत है, जिससे कि रगडे जानेवाले अंगमें साधारण रीतिपर खून तेजीसे दौडने लगे। आरम्भमें पाँच मिनटसे लेकर दस मिनट तक इस तरह पेडू और टूँडीसे नीचेके भागको रगडकर स्नान करना चाहिए। धीरे धीरे फिर पन्द्रह बीस मिनट अथवा और अधिक समय तक टबमें बैठे रहनेमें कुछ हानि नहीं। पानी यदि बहुत ठढा न हो तो आध घंटे अथवा घंटे भर तक बैठे रहनेमें भी लाभ ही होगा। बहुतसे कमजोर व्यक्तियों अथवा बालकोंको सिर्फ दो या तीन मिनट बैठना ही काफी है। पेटसे ऊपरके अंगमें अथवा टाँगोंमें सर्दी न चढ जाय, इसलिए पैरोंपर कम्बल आदि कोई गर्म कपड़ा डाल लेना चाहिए, और इसी तरह ऊपरके अगको भी किसी गर्म कपड़ेसे ढक लेना उचित है। स्नान कर चुकनेपर टबमेंसे उठकर भीगे हुए अंगमें गर्मी लानेकी जरूरत है। इस

लिए जो लोग चल फिर सकते हों वे कहीं खुली जगहमें जाकर कुछ कसरत करें तो उत्तम । यदि बाहर जाकर कसरत करना न बन पड़े, तो घरमें ही बैठकर सारे शरीरको हाथसे खूब रगडना चाहिए । इससे शरीरमें यथेष्ट गर्मी आ जायगी । जो लोग इतना भी न कर सकते हों वे स्नान करनेके बाद कपडा ओढकर चुपचाप सो जायँ । कम जोर व्यक्ति यदि अपने हाथसे शरीरको इतने जोरसे न रगड सकें कि गर्मी आजाय, तो किसी दूसरेसे रगडवा लेना उचित है ।

इस तरहसे पेडू और टूँडीके नीचेके अगको रगडकर दिनमें एक बेर, दो बेर या तीन बेर स्नान करना चाहिए । टबमें केवल उतनी ही देर बैठना चाहिए जितनी देर बैठा जा सके, तथा पानी भी उतना ही ठंडा होना चाहिए जितना ठंडा सहन हो सके । टबका पानी रोजका रोज बदल दिया जाय ।

इस कटि-स्नानसे पेडूमें और पेटमें जड जमाकर बैठा हुआ रक्ताव-वष्टम नामक रोग, तथा अतिसार, ववासीर, मरोड, बंधकोश, गर्भाशय, मूत्राशय और जननेन्द्रियके समस्त रोग एवं अन्यान्य व्याधियों भी मिट जाती हैं । गर्भाशयके बहुतसे रोगोंमें तथा विविधप्रकारके स्त्री-रोगोंमें इस स्नानसे बहुत लाभ पहुँचता है । ज्ञाततन्तु-सम्बन्धी रोगोंमें तथा मस्तिष्क-सम्बन्धी व्याधियोंमें तो इस स्नानकी क्रियासे विशेषरूपेण लाभ होता है । रोगकी न्यूनाधिकताके अनुसार यह स्नानकी क्रिया भी थोड़े अथवा अधिक समय तक जारी रखनी चाहिए । केवल दो चार दिन करनेके उपरान्त ही अश्रुद्धाके साथ छोडकर नहीं बैठ रहना चाहिए ।

ऊपर कही गई स्नानकी विधिसे कुछ भिन्न नीचेकी विधि है । यह विधि स्त्रीपुरुषोंके जननेन्द्रियसम्बन्धी रोगोंमें अत्यंत लाभ पहुँचानेवाली है ।

ऊपरकी विधिमें जो टब या पतीली कही जा चुकी है उसमें लकड़ीकी एक छोटी पटली अथवा चौकी रख देनी चाहिए, या जरा ऊँचे पाओवाली लकड़ीकी तिपाई, चौकी या ऐसा ही कोई दूसरा काठका आसन



बिछा देना चाहिए। इसके उपगत टबमें पानी भरना चाहिए। पानी इतना भरा जाय कि वह टबमें बिछी हुए लकड़ीकी पटली अथवा चौकीके किनारे तक ही पहुँचे, ऊपर न आवे। इसके बाद रोगी पटली या चौकीके ऊपर बैठ जाय। बैठनेके बाद एक मोटी तौलियाको, या गाढ़ेके गमछेको पानीमें भिगोकर उससे जननेन्द्रियको धीरे धीरे रगड़कर धोवे। तौलियामें जितना अधिक पानी आ सके, उतना भरना चाहिए। समूची जननेन्द्रियको अथवा उसके भीतरके आर्द्र चर्मको न धोवे। बल्कि मूत्रेन्द्रियके उस घुँघट मात्रको ही धोवे, जो भीतरके गीले चमड़ेको ढके रहता है। इसका खूब ध्यान रखते कि मूत्रेन्द्रियका केवल यह घुँघट-वाला भाग ही धोया जाता है। दूसरे किसी भागको अथवा भीतर खोल कर कभी नहीं धोना चाहिए। घुँघटका भाग भी हलके हाथसे धीरे धीरे रगड़कर धोया जाय, कड़े हाथसे नहीं। तौलियाका पानी समाप्त हो जाय कि फिर उसे पानीमें ढुवाकर धोना जारी रक्खा जाय। इस प्रकार बारबार मूत्रेन्द्रिय धोना चाहिए। इस स्नानकी क्रियामें पैर, जघा, और इसी तरह शरीरका ऊपरी भाग भी सूखा ही रह जायगा। नितम्ब भाग या चूतर यदि थोड़ेसे भीग जायें तो कुछ हर्ज नहीं। स्त्रियोंको ऋतुकालमें यह स्नान नहीं करना चाहिए। इस स्नानके लिए पानी ५० से लेकर ६० डिग्री फेरन हाइट तककी ठंडवाला काममें लाना चाहिए। यदि इतना ठंडा पानी न मिले तो फिर जैसा मिले वैसा ही पानी काममें ले आना चाहिये।

रोगीकी अवस्था और उम्रके अनुसार यह स्नान दस मिनिटसे लेकर एक घंटे तक किया जा सकता है। जाड़ोंकी ऋतुमें रोगीको ठंड न लग जाय इस बातका विशेष रूपसे खयाल रखनेकी जरूरत है। अतएव ठंडसे बचानेके लिए उसके पैर और ऊपरी अंग गर्म वस्त्रसे ढक देने चाहिए। इस स्नानमें जितने ठंडे पानीका उपयोग किया जायगा, उतना ही अधिक लाभ होगा। किंतु फिर भी इतना ठंडा पानी न होना



लक्षण हे। ऐसी अवस्थामें स्नानकी क्रिया बराबर जारी रखी जाय। केवल इतना परिवर्तन कर दिया जाय कि रगड़नेके लिए मोटी तौलियाके बदले जरा नरम और चारिक कपड़ा काममें लाया जाय। टबमें विछी हुई पटलीके ऊपर तीन अंगुल पानी आजाय इतना पानी टबमें भरकर यदि पटलीपर बैठकर यह उपर्युक्त क्रिया की जाय तो बहुत जल्दी लाभ होना सभव है। इस रीतिमें क्रिया करनेवालोको पानीकी गर्मी ६० डिग्री फेरिन हाइट से लेकर ७३ डिग्री फेरिन हाइट तक रखनी चाहिए। इतना पानी जब टबमें भरा जायगा कि पटलीसे ३ अंगुल ऊपर हो जाय तो टबमें बैठनेवाले रोगीके चूतर भी पानीमें डूबे रहेंगे।

बहुतसे पाठकोंकी समझमें यह रहस्य ही नहीं आया होगा कि शरीरके दूसरे किसी अवयवको रगड़कर बौनेकी बात न कहकर खास मूत्रोद्विजका धोना ही इस क्रियामें क्यों बताया गया है। इस प्रकारकी शंकाके उत्तरमें कहना यह है कि इस क्रियामें इस अवयवके अतिरिक्त शरीरका दूसरा कोई भी अवयव उपयोगी नहीं है। इस अवयवमें शरीरके मुख्य मुख्य ज्ञानतंतुओंके सिरे जितने अधिक आकर मिलते हैं उतने अधिक और दूसरे किसी भी अवयवमें नहीं मिलते। पीठकी रीढ़के ज्ञानतंतुओंकी घनी शाखाएँ तथा अन्यान्य अनेक ज्ञानतंतु भी जिनका मस्तिष्कके साथ सम्बन्ध है, इस अवयवमें आकर मिलते हैं। अतएव इसी अवयवको रगड़नेकी क्रियासे शरीरके अधिकांश ज्ञानतंतुओंके ऊपर असर पडता है। शरीरके सम्पूर्ण ज्ञानतंतुओंपर असर पहुँचानेवाली यही जगह है। इस स्थलको यदि जीवनवृक्षका मूल कहा जाय तब भी असंगत न होगा। जिस तरह मूलमें जल सँचनेसे वृक्षके सभी अंग प्रत्यंग पुष्ट होते हैं उसी तरह इस स्थलको रगड़कर धोनेसे सारे शरीरके अवयवोंको लाभ पहुँचता है। ठंडे पानीसे इस स्थलको धोनेसे यह लाभ होता है कि शरीरके भीतर इकट्ठे हुए विषकी जो गर्मी होती है वह शांत हो जाती है। सिर्फ गर्मी ही शांत नहीं होती, बल्कि शरीरके ज्ञानतंतु स्पष्ट

रीतिपर बलवान् हो जाते है । सारांश यह कि शरीरके छोटेसे छोटे अवयवसे लेकर बड़ेसे बड़े अवयव तक इस प्रयोगसे पुष्ट हो जाते है । शस्त्र-क्रियासे यदि ज्ञानतंतु छिन्न भिन्न हो गये हों, तो उस अवस्थामें ही केवल इस क्रियासे लाभ नहीं पहुँचेगा । नहीं तो कुछ ही क्यों न हो, लाभ बिना हुए रह नहीं सकता ।

रोगी मनुष्योंको इस ज्ञानसे अगणित लाभ होते है । इस ज्ञानकी क्रियाका अब तक जिस प्रकार वर्णन किया गया है सभ्य है वह किन्हीं किन्हींको असभ्यता-पूर्ण मालूम पड़े । परन्तु जिस प्रयोगमें हजारों रोगियोंके कल्याण तथा लाभकी बात वर्णन की गई हो, उस प्रयोगका सभ्यताके अनुरोधसे न लिखना सभ्यताका अनुचित उपयोग है और रोगियोंके हकमें परम अत्याचार है । अतएव इस प्रयोगका न लिखना घोर पाप है ।

जो व्यक्ति रोगरहित है उसे इस क्रियासे कुछ लाभ नहीं होगा, उल्टे उसे यह क्रिया जंजाल मालूम पड़ेगी । किन्तु रोगियोंको तो यह क्रिया इतनी लाभप्रद सिद्ध होगी कि वे प्रसन्नतापूर्वक आवश्यकतासे अधिक समयतक इसे जारी रखेंगे ।

इस ज्ञानसे तथा इससे पहले कही गई ज्ञानकी क्रियासे अनेक प्रकारकी वीर्यसंबंधिनी व्याधियाँ दूर होती है । आज कल सेकड़ा पीछे पौनसों व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जिन्हें कोई न कोई वीर्यसंबंधी व्याधि अवश्य निकलेगी । इस ज्ञानको दिनमें दो या तीन बेर करनेसे तथा मिर्च मसालेसे रहित सादा भोजन करनेसे स्वप्नमें वीर्य गिरने आदिके दुर्बलताजन्य रोग शीघ्र ही दूर हो जाते है ।

अब शरीरमेंसे मैलको बाहर निकालनेके पाँचवें उपायका वर्णन किया जाता है । यह बात पहले ही कही जा चुकी है कि प्रकृति पसीनिके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकाल देती है । अतएव प्रकृतिको सहायता पहुँचानेका उत्तम उपाय यही है कि किसी जहरीली दवाके शरीरमें बिना दाखिल किए ही बहुतसा पसीना आवे । सबसे

उत्तम उपाय तो यह है कि व्यायाम अर्थात् कसरतके द्वारा शरीरसे पसीना निकाला जाय । परंतु जो रोगी है वे कसरत नहीं कर सकते और निरोग व्यक्ति भी धैर्यके साथ इतनी अधिक कसरत नहीं कर सकते कि शरीरमेंसे बहुतसा पसीना निकलने लगे । अतएव रोगियों और निरोग रहनेकी इच्छा करनेवाले व्यक्तियोंको नीचे लिखी हुई क्रियाको व्यवहारमें लाना चाहिए ।

जो तैयार करा सकते हों वे बेतकी तुनी हुई एक ऐसी खाट तैयार करावें जिसपर एक आदमी सो सके । इस खाटपर शरीरके सब वस्त्र खोलकर चित्त लेट जाय । जो लोग खाट तैयार न करा सकते हो वे बैठे ही बैठे इस प्रयोगको कर सकते हैं । खाटपर चित्त लेट जानेके बाद खोलते हुए गरम पानीकी दो पतीलियाँ एक सिरहाने और दूसरी पाँयतेकी ओर खाटके तले रखवा दो । वादको एक ऐसा ऊनी वस्त्र ओढ लो जो सारे शरीरको ढकता हुआ चारों तरफ खाटके नीचे इतना लटकता रहे कि जमीनसे लग जाय । अर्थात् वस्त्रसे रोगीका समूचा शरीर और खाट इस तरहसे ढक जाना चाहिए कि जिससे पतीलियोंके खोलते हुए पानीमेंसे उठी हुई भाप बाहर न निकल जाय । मुँह ढाँपकर सो रहनेमें भी कुछ हर्ज नहीं । पहले तो शायद इस तरह लेट रहनेमें कुछ जी घबड़ावे, परंतु वादको चित्त बहुत हल्का हो जायगा । पसीना आनेमें दो या चार मिनिट लगेंगे । यदि दो चार मिनिटमें पसीना न आवे और पतीलीमेंसे निकलनेवाली भाप कम हो चले, तो आगमें खूब तपाकर लालकी हुई एक ईंट चीमटेसे पकडकर पतीलीमें डाल देनेसे भाप फिर अच्छी तरहसे निकलने लगेगी । इस तरहकी दो या तीन ईंटें पहलेसे ही तपी हुई तैयार रखनी जायँ । पाँच पाँच या चार चार मिनिटके बाद जब ही मालूम हो कि भापका निकलना कम हो चला है तभी झट एक तपी हुई ईंट पतीलीमें इस तरह डाल देना चाहिए कि पतीलीमेंसे गरम पानीकी छींटें उचटकर रोगीके शरीरपर न पड़ें । इस

रीतिमें पतीलीमेंसे बहुतसी भाप निकलेगी और भापकी गर्मीसे पसीना भी खूब अच्छी तरह आवेगा । शरीरके पिछले भागमें, जब पसीना खूब अच्छी तरहसे आजाय तब चिनसे पट हो जाय । इससे पेट इत्यादि शरीरके अगले अंगोंमेंसे भी पसीना निकलेगा । इस रीतिसे पसीना निकालनेकी क्रिया पाव घंटे अथवा आध घंटे तक जारी रखनी चाहिए । जो लोग कुर्सीपर बैठकर यह क्रिया करना चाहें उन्हें केवल एक ही पतीली काममें लानी चाहिए । कुर्सीपर बैठकर भी ऊनी वस्त्र इस तरह ओढ़ना चाहिए कि अपना सारा शरीर और कुर्सी ढक जाय तथा वस्त्र चारों ओर जमीन तक लटकता रहे । सोलते पानीकी पतीली कुर्सीके नीचे रखकर आवश्यकतानुसार पाँच पाँच मिनिट बाद एक एक तपाई हुई ईंट ऊपर कहे गये प्रकारसे उसमें ढालते रहना चाहिए, जिसमें कि बहुतसी भाप बराबर पतीलीमेंसे निकलती रहे । कुर्सीपर बैठकर जो लोग यह प्रयोग करें वे यदि अपने पाँव एक दूसरी गर्म पानीकी पतीलीपर एक दो लकड़ीकी चिपियाँ रखकर टेक लें तो बड़ा लाभ हो । कुर्सीपर न बैठकर जो लोग जमीन पर बैठकर ही यह प्रयोग करें उन्हें दूसरी पतीली रखनेकी जरूरत नहीं । उन्हें तो केवल यही करना चाहिए कि ऊनी वस्त्रसे सारे शरीरको ढककर ( मुँह चाहे ढक लिया जाय और चाहे खुला रखा जाय ) गर्म पानीकी पतीली अपने सामने रखकर ओढ़नेके भीतर कर ली जाय । शरीरमें जहाँ जहाँ रोग पैदा करनेवाला मैल बहुत अधिक इकट्ठा हो गया होगा वहाँ वहाँसे पसीना निकलनेमें बड़ी देर लगेगी, और रोगीकी इच्छा स्वयं यह होगी कि उन स्थलों पर खूब बहुतसी भाप आवे । अतएव इस इच्छाके अनुसार ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए कि उन अंगोंपर विशेष रूपसे भाप लगे । बालकोंको भी ऊपर कही गई रीति पर यह भापका स्नान कराया जा सकता है ।

जो व्यक्ति बहुत अधिक दुर्बल हों, अथवा जो बहुत अधिक बीमार

हों, या जिन्हें ज्ञानतंतुओंसे सम्बन्ध रखनेवाला कोई रोग हो, उन्हें यह भापका स्नान या वाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए। बल्कि वे पहले कहा गया कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान करनेवाला प्रयोग करें और या आगे चलकर बतलाई गई विधिसे धूप-स्नान करें। इन दोनों प्रकारके स्नानोंसे उन्हें परम लाभ होगा। जिन्हें परम सुगमताके साथ पसीना आ जाता हो वे भी यदि इस वाष्प-स्नानकी क्रियाको न करें, तो कुछ हर्ज नहीं। आठ दिनमें दो बेरसे अधिक यह वाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए।

वाष्प-स्नानकी क्रियासे जब खूब अच्छी तरह पसीना निकल चुके, तब शरीरके ऊपरसे ओढा हुआ ऊनी वस्त्र उतार डालना चाहिए। इस समय घरके खिड़की, दरवाजे सब अच्छी तरह बंद रखना चाहिए; नहीं तो नंगे शरीरको हवा लग जानेसे श्लेष्म आदि रोग हो जाना सम्भव है। वस्त्र उतारनेके बाद पहले कहीं हुई कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान करनेकी क्रियाका प्रयोग करना चाहिए। इस कटिस्नानकी क्रियासे पहले या पीछे ठंडे जलसे सारे शरीरको धोकर स्नान कर लेना चाहिए, जिससे हाथ, पेट, मस्तक और छाती आदि अंग प्रत्यंग सब धुलकर स्वच्छ हो जायें। इस स्नानसे ठंड लग जानेकी आशंका नहीं करनी चाहिए। बल्कि यह ठंडे जलका स्नान उल्टा लाभदायक होगा। भट्टीमें बार बार तपाया जाकर ठंडे पानीमें बुझाए जानेसे जैसे फौला-दका लोहा उत्तरोत्तर उत्तम और अच्छे पानीका होता जाता है, उसी तरह शरीर भी वाष्प-स्नानसे खूब दृढ़ और पुष्ट हो जाता है।

ठंडे जलसे स्नान कर चुकनेके बाद शरीरमें इतनी गरमी लानेकी जरूरत है कि जिससे साधारण रीतिपर पसीना आ जाय। जो लोग सशक्त हों वे तो कपड़े पहिन कर खुली हवामें थोड़ी कसरत कर लें और जो रोगी तथा कमजोर हों वे अच्छी तरहसे ओढ़कर बिछोने पर सो जावें। इससे शरीरमें यथेष्ट गर्मी आ जायगी।

यह बाष्प-स्नानकी क्रिया शरीरके खास खास अंग प्रत्यगों पर भी हो सकती है । केवल पेटके ऊपर, गर्दनके ऊपर अथवा मस्तकके ऊपर ही भाप आवे, इस रीतिसे यदि बैठा जाय तो केवल इन ही अंग प्रत्यगोंसे पसीना निकलेगा । पेटके ऊपर भापका स्नान करानेसे पेटके सम्पूर्ण विकार तथा स्त्रियोंके आर्तवसम्बन्धी रोग मिट जाते हैं । कान, आँख और दाँतमें यदि दर्द होता हो तो उनपर भापका सेक देकर पसीना निकालनेके लिए विशेष प्रकारके यत्र मिलते हैं, जिनसे कि यह प्रयोग सुगमताके साथ हो सकता है । जिनको यह यत्र खरीदनेका सुभीता न हो उनके लिए सारे शरीरको बाष्प-स्नान कराना ही अधिक श्रेष्ठ है ।

श्लेष्म, ज्वर, गठिया, जोड़ोंकी सूजन, और यकृत तथा मूत्राशयके रोगोंमें यह बाष्प-स्नान अत्यन्त लाभकारी है । किंतु ध्यान रहे कि एक अठवाडेमें दो बेरसे अधिक यह प्रयोग न किया जाय, क्योंकि इस प्रयोगके अधिक करनेसे शरीरमें कमजोरी आ जाना सम्भव है ।

इस बाष्प-स्नानके समान ही गर्म वायुके सेकसे भी पसीना निकालनेकी क्रिया है । भेद केवल इतना ही है कि इस पिछले प्रयोगमें भापके बदले सुलगते हुए कोयलोंकी आँचसे अथवा 'आल्काहाल' जलाकर उसके सेकसे पसीना निकाला जाता है । हम लोगोंके लिए सुलगते हुए कोयलोंका प्रयोग करना ही अधिक उत्तम है । रोगी एक पटलीपर बैठ जाय, और दहकते हुए कोयले एक पात्रमें भरकर अपने सामने रख ले । इसके उपरांत एक कपड़ेसे अपने सारे शरीरको ढक ले और कोयलोंके वर्तनको भी कपड़ेके भीतर ले ले, परंतु इतनी सावधानी रखे कि वस्त्र जल न जायँ । दीवारसे सटाकर एक पटली खड़ी करे और उस पटलीके आगे दहकते कोयलोंका पात्र रखे । पात्रके सामने पटली बिछाकर स्वयं बैठ जाय, और ओढ़नेके कपड़ेको दीवारसे सटाई हुई पटलीसे दबाकर ऊपर ओढ़ता हुआ अपने बैठनेकी पटलीसे पीछे दबा दे । इस प्रकार कपड़ा जलनेकी आशंका नहीं रहेगी । इसके बाद बाष्प-स्नानकी भाँति इस



क्रियामें भी दो एक ऊनी वस्त्र ऊपरसे ओढ़ ले। याद रहे कि इस क्रियामें मुँह हमेशा खुला रहेगा। यदि मुँह ढाँकनेकी जरूरत ही पड़े तो दो या चार सेकिडसे अधिक मुँह न ढाँपा जाय। क्योंकि क्रीयलॉमेंसे कार्बन नामक एक जहरीला पदार्थ निकलता है। श्वासके साथ यह पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर हानि पहुँचा सकता है। अतएव वस्त्र इस तरह ओढ़ा जाय कि कमसे कम नाक तो अवश्य ही बाहर खुली रहे। एक भीगी तौलियाकी चार पाँच तहे करके सिरपर इस तरह ढाल लेना चाहिए कि जिससे समूचा सिर अच्छी तरह आगे पीछेसे ढँक जाय। अगीठीमें आग यदि यथेष्ट हो तो पाँच या चार मिनिटमें ही पसीना आने लगेगा। बहुत बड़ी अगीठीकी आँच बहुतोंको असह्य होगी, और बहुतोंको कभी कभी ऐसा भी मालूम पड़ेगा मानों उनके पाँवकी नसें जली जाती हों। यदि ऐसा मालूम पड़े तो उनपर धीरे धीरे भीतर ही भीतर हाथ फेरते रहना चाहिए। पसीना आना जब शुरू हो जाय तब पन्द्रह या बीस मिनिट तक पसीना आने देना चाहिए। सिरपर रक्ता हुआ वस्त्र यदि सूखकर गर्म हो गया हो तो उसे फिर पानीमें भिगोकर और निचोड़कर सिरपर रख लेना चाहिए। इससे मस्तक गर्म नहीं होने पावेगा। पन्द्रह या बीस मिनिटके बाद खूब पसीना निकल आनेपर ऊपर ओढ़ा हुआ वस्त्र हटा देना चाहिए। मगर इस बातकी खूब सावधानी रखनी जाय कि पसीना निकले हुए शरीरमें हवा न लगे। वस्त्र उतारकर एक कपड़ेके टुकड़ेसे शरीरका सब पसीना पोंछ डाले और फिर ठंडे जलसे भली भाँति स्नान करे। यदि इच्छा हो तो कटिप्रदेशको रगडकर ठंडे जलसे स्नान करे। नहीं तो ठंडे जलसे सामान्य रीतिपर किया गया स्नान ही काफी है। स्नानके पीछे ओढ़कर एक घंटे तक लेटे रहना अथवा नींद आजाय तो सो जाना अधिक उपयोगी है। यदि हो सके तो स्नानके पीछे सारा शरीर धीरे धीरे दबाया जाय। निरोग व्यक्ति यदि शरीरमेंसे विष निकालनेके लिए यह प्रयोग करें तो उन्हें स्वयं अपने ही हाथसे

अपना शरीर ठावना चाहिए। इससे शरीरमें खून तेजीके साथ ढोंडेगा और शरीरमें गर्मी भी बडेगी। जो व्यक्ति निरोग है वे स्नानोपरांत एक घंटा आराम किए बिना ही अपने काममें लग जायें तो कुछ हर्ज नहीं। वाष्पस्नान तथा यह स्नान भोजनसे पहले तो चाहे जत्र कर ले, परंतु भोजनके पीछे कमसे कम तीन घटेके बाद करना चाहिए। यह प्रयोग करके सोजानेसे रातको नींद भी खूब अच्छी तरह आती है।

यह प्रयोग करते समय पसीना खूब अच्छी तरह आवे तथा रूनमें पैदा हुई जलकी कमी पूरी हो जाय, इसलिए प्रयोग करनेसे पहले अथवा प्रयोगके चलते रहने पर भी एक एक प्याला अथवा प्यास होय तो इससे भी अधिक जल थोड़ी थोड़ी देरमें पी लेना लाभदायक है। प्रयोगके उपरान्त ठंडे जलसे स्नान करनेमें जिन्हें हिचक लगती हो वे थोड़े गुनगुने पानीसे स्नान करें। परन्तु ठंडे जलसे स्नान करना परमसुखकर मालूम होगा।

इस प्रयोगके विषयमें डाक्टर स्टाकहाम कहते हैं कि निरोग मनुष्यको होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए यह गर्म वायुका स्नान अठवाढमें कमसे कम एक बेर अवश्य करना चाहिए। जो व्यक्ति रोगी हो उन्हें अपने रोगकी न्यूनाधिक अवस्थाके अनुसार नित्य, दूसरे दिन या तीसरे दिन यह स्नान करना उचित है। इसमें दुर्बलता नहीं आवेगी। बल्कि अशक्त रोगी भी इस स्नानसे बलवान् होते जायेंगे। पहली ही बार मैल निकल जानेसे कदाचित् रोगीको यह मालूम पडेगा कि शरीरमें कमजोरी आगई है। परन्तु कुछ ही घंटोंके उपरांत ऐसा मालूम होगा मानों शरीरमें अधिक शक्ति आगई हो। रुग्णावस्थामें तथा निरोग अवस्थामें दोनों ही दशाओंमें यह प्रयोग लाभदायक है।

६ इस प्रयोगसे शरीरकी चमड़ीका रग निखरकर स्वच्छ हो जाता है और चमड़ीकी आरोग्य देनेवाली क्रिया इतनी अधिक बढ़ती है कि दूसरे किसी भी स्नानसे उतनी नहीं बढ़ती। इसके अतिरिक्त इस क्रियासे मल निकालनेवाली शरीरकी दूसरी इन्द्रियोंका काम भी बहुत हलका हो जाता है।

२ इस स्नानसे शरीरमें रुधिरकी गति बराबर होने लगती है, और यदि किसी जगह रुधिरकी गोंठ पड गई हो तो वह खुल जाती है ।

३ रुधिरको शुद्ध करनेका यह सबसे सरल और सबसेअधिक लाभ पहुँचानेवाला उपाय है । रुधिरके सम्पूर्ण मैलको साफ करनेके लिए यह स्नान रामबाणके समान अव्यर्थ है ।

४ इस स्नानसे ज्ञानतंतु भी शान्त और स्वस्थ हो जाते हैं और मस्तिष्क ठढा और ताजा हो जाता है ।

शरीरका रुधिर बिगड़ जानेके कारण उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोगोंमें, शरीरके किसी अंगके सूज जानेकी अवस्थामें और शरीरकी त्वचाका व्यापार मन्द पड जानेकी दशामें भी यह गर्म वायुका स्नान अवश्य ही और बहुत अधिक लाभ पहुँचाता है । जब किसीके जहर चढ गया हो तब, कठमाला रोगमें, राजयक्ष्मामें, त्वचाके रोगोंमें, विषम ज्वरमें, इक्तरा बुखारमें, खोंसीमें, जुकाममें, कफकी बीमारियोंमें, ठसकेके समान एक प्रकारकी व्याधि (croup) में, जोड़ोंके दर्दमें, सिरके दर्दमें, यकृत और मूत्राशयके रोगोंमें, पुरानी खोंसीमें, पुराने अतिसारमें, और भी अनेक रोगोंमें यह स्नान परम लाभदायक है । ठढ देकर चढ़नेवाले बुखारमें जाडा लगनेसे पहले इस गर्मवायुके स्नानसे अच्छी तरह सारे शरीरसे पसीना निकाल देना चाहिए । तीन चार बेर यह प्रयोग किया जाय और दूसरा कोई उपाय न किया जाय तो भी बुखार अवश्य दूर हो जायगा । भयंकर गठिया रोगमें इस प्रयोगके समान लाभ पहुँचानेवाली कोई दूसरी ओषधि सारे ओषधि-शास्त्रमें नहीं है । इस रोगमें प्रतिदिन यह स्नान करना चाहिए । बहुतोंको दिनमें दो बेर स्नान करनेसे भी इस रोगमें लाभ पहुँचा है । गर्भिणी स्त्रियोंको भी यदि ऊपर कही गई व्याधियोंमेंसे कोई व्याधि हो तो इस स्नानकी क्रियासे अवश्य लाभ पहुँचेगा । इस बातका बिल्कुल भी भय न करना चाहिए कि गर्भिणी स्त्रीको इस

क्रियासे कुछ हानि पहुँचेगी । सैकड़ों गर्भिणी स्त्रियोंने ठीक नवें महीने तक अठ्ठाडेमें एक या दो बेर यह प्रयोग करके लाभ उठाया है ।

डाक्टर केलोग भी इस गर्मवायुके स्नानकी इतनी ही प्रशंसा करते हैं । उनका कहना है कि बाष्प-स्नानसे जितने लाभ होते हैं उतने ही लाभ इस गर्म वायुके स्नानसे भी होते हैं, और प्रत्येक व्यक्ति बिना विशेष खर्चके बड़ी सुगमताके साथ अपने घर पर इस प्रयोगकी व्यवस्था कर सकता है । पसीना लानेके लिए इससे बढकर अच्छा दूसरा कोई उपाय नहीं है । मैलेरिया बुखार, आतंशक ( Syphilis ) और पागल कुत्तेका जहर शरीरमेंसे निकालनेके लिए यह प्रयोग परम उत्तम उपाय है ।

जो व्यक्ति बेहद मोटे होकर बेडौल शरीरवाले हो गए हों उनकी देहकी चर्बी भी इस प्रयोगसे कम हो जायगी और उनका शरीर सुडौल हो जायगा ।

पसीनेके रूपमें शरीरके भीतरसे मल निकालनेके ऊपर जो दो उपाय चलाए गए हैं उनके ही समान एक और भी तीसरा उपाय है । इस तीसरे उपायका नाम है ' वृष-स्नान ' । जिस दिन खूब साफ धूप निकली हो ऐसे दिन, अथवा गर्मीकी ऋतुमें यह प्रयोग अच्छी तरह हो सकता है । इस प्रयोगकी विधि निम्न लिखित है —

गर्मीका एक अंगोछा या दूसरा कोई ओछा कपडा पहनकर जहाँ हवा बिलकुल न आती हो, ऐसी जगहमें एक दरी बिछाकर धूपमें लेट जाय । पैरोंमें अगर मोजे हों तो उतार देना चाहिए, और स्त्रियोंको अपनी चोली खोलकर अलग कर देना चाहिए । मस्तक और मुखको धूपकी तेजीसे बचानेके लिए एक बड़ासा केलेका पत्ता मुँहपर ढाल लेना चाहिए । यदि वह न मिले तो चाहे जिस वृक्षके छोटे छोटे हरे पत्तोंकी पत्तलसी बनाकर उससे मस्तक और मुँह ढक लेना चाहिए ।

इसी तरह पेटको भी एक बड़ेसे पत्तेसे ढक लेना चाहिए । इस प्रकार आधे घंटेसे लेकर ढेढ घंटे तक धूपमें लेटे रहना चाहिए । जिन रोगियोंको धूपमें लेटने पर सुगमताके साथ पसीना न आता हो, उन्हें यदि

विशेष कष्ट न मालूम हो तो डेढ़ घंटेसे भी अधिक धूपमें लेटें रहना चाहिए। परन्तु बहुत तेज धूपमें अधिक समय तक यह प्रयोग करना उत्तम नहीं है।

इस प्रयोगके आरम्भमें धूपमें लेटनेके कारण जिनका सिर दुखने लगे अथवा जिन्हें चक्कर आने लगे, उन्हें चाहिए कि आरम्भमें थोड़े ही समय तक धूपमें लेटें। जिन्हें बड़ी कठिनाईके साथ पसीना आता हो अथवा जिन्हें बिल्कुल ही न आता हो, उन्हें यह बात खास तौरसे ध्यानमें रखनी चाहिए।

इस प्रयोगके उपरांत शरीरके भीतरसे छूटनेवाले मैलको बाहर निकालनेके लिए यदि हो सके तो कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे पानीवाला स्नान करना चाहिए। इस ठंडे पानीके स्नानके अनंतर जिन नाजुक प्रकृतिवाले रोगियोंके शरीरमें आसानीके साथ गर्मी न आवे, उन्हें चाहिए कि वे सिरको किसी कपड़ेसे ढककर धूपमें बैठें अथवा टहलें। नाजुक प्रकृतिके लोगोंको यह प्रयोग कुछ दुष्कर अवश्य होगा, इस लिए आरम्भमें ही उन्हें यह प्रयोग नहीं करना चाहिए।

इस प्रयोगके करनेके लिए सबसे उत्तम समय सुबह दस बजेसे लेकर तीसरे पहर तीन बजे तक है। भोजन करनेके बाद तुरंत भी यह प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु कहीं भोजन ठीक ठीक पचनेमें विघ्न न पड़े, इस लिए एक घंटा ठहरकर किया जाय तो उत्तम।

धूपमें बिल्कुल नंगे होकर लेट जानेसे कुछ लाभ नहीं होगा।— वस्त्र पहिनकर अथवा हरे पत्तोंसे सारे शरीरको ढककर धूपमें लेटनेसे शरीरसे बहुत जल्द पसीना छूटने लगेगा। धूप-स्नानके उपरांत कटिप्रदेशको रगड़कर यदि ठंडे जलसे स्नान नहीं किया जायगा तो भी जितना लाभ होना चाहिए उतना नहीं होगा। क्यों कि सूर्य की तापसे जो मैल शरीरके भीतरसे छूटकर बहेगा उसे अच्छी तरह बाहर निकाल देनेके लिए ठंडे जलका स्नान परम आवश्यक है।

आरोग्य बनाए रखनेके लिए इस बातकी बड़ी भारी आवश्यकता है कि सूर्यके प्रकाशमें रहा जाय । जहाँ सूर्यका प्रकाश जरा भी नहीं पहुँचता है ऐसी पहाड़ी गुफाओंमें अथवा घाटियोंमें पेड़ पौधे उगते ही नहीं । मनुष्योंके सम्बन्धमें भी यही बात है । आल्प्स पहाड़की गहरी उपत्यकाओंमें सूर्यका प्रकाश दिनभरमें केवल कुछ ही घंटोंके लिए पड़ता है । इसका परिणाम यह होता है कि उन स्थलोंमें जो मनुष्य रहते हैं वे कंठमाला आदि अनेक प्रकारके रोगोंसे पीड़ित रहते हैं । वहाँकी प्रत्येक स्त्रीकी गर्दनमें गुमड़ी दिखाई देती है, और पुरुषोंका अधिक भाग पागल होता है । परन्तु वहाँसे पहाड़के थोड़े ही ऊपर चढ़कर जो स्थान हैं वहाँके रहनेवाले तनसे और मनसे दोनों ही प्रकारसे स्वस्थ रहते हैं । नीचेके स्थानोंमें रहनेवाले लोग ज्यों ही ऊपरके स्थानोंमें चले जाते हैं त्यों ही उनके रोग दूर हो जाते हैं और स्वास्थ्य सुधर जाता है । इससे यह बात सिद्ध हुई कि आरोग्य पर सूर्यके प्रकाशका तो बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है ।

पेटमें इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेके लिए और इसतरह पेटमें इकट्ठी हुई गर्मीको कम करनेके लिए ऊपर कहे गये उपायोंके साथ साथ पेटमें पट्टी बाँधनेका उपाय भी परम लाभदायक है । जिस तरह राईका प्लास्टर होता है उसी तरह उत्तम मिट्टीको पानीमें सानकर उसे कपड़ेकी एक पट्टीपर फैला देना चाहिए और यह पट्टी पेटपर बाँध लेना चाहिए । घावपर अथवा सूजनपर भी यह पट्टी बाँध लेनी लाभदायक है ।

शरीरमें इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेके और भी कितने ही उपाय हैं । परन्तु पुस्तकका विस्तार जितना सोचा था उससे कहीं अधिक बढ़ा है, और ऊपर कहे गए उपाय भी रोगोंको टालनेके लिए काफी हैं । लिए अब यह प्रसंग यहीं समाप्त किया जाता है ।

ये उपाय सब रोगोंको दूर करनेवाले हैं यह बात है तो सत्य अवश्य, जो जिन रोगियोंकी दशा बहुत अधिक हीन हो गई है उन्हें भी इनसे

लाभ पहुँचेगा यह बात निश्चयपूर्वक नहीं कही जा सकती । ऐसे रोगियों को तो संभव है कि दूसरी ओषधियाँ भी लाभ न पहुँचावें । लेकिन य-  
तो निश्चयके साथ कहा जा सकता है कि दूसरी ओषधियाँ जब विल्कुल  
व्यर्थ सिद्ध हो चुकी हों तब ये ऊपर कहे गए उपाय रोगकी पीर  
कई अंशोंमें कम कर देंगे ।

इस पुस्तकमें यह उपयोगी विषय बहुत ही संक्षेपमें लिखा गया  
है । स्वतंत्र पुस्तकमें जिस तरह अनेक मुद्दाओंपर विस्तार हो सकता है  
वैसा विस्तार इसमें नहीं होसका । फिर भी यदि बुद्धिमान् व्यक्ति सावधा-  
नीके साथ इन प्रयोगोंको आजमाकर देखेंगे तो शरीरमें लगी हुई रोग-  
बाधाको तथा आगे होनेवाली रोग-पीड़ाको दूर करनेमें उन्हें अवश्यमेव  
सफलता प्राप्त होगी ।

मैल शरीरमेंसे एक बार निकल जानेके उपरांत फिर भी इकट्ठा न हो इस  
लिए कैसा भोजन नित्य करना चाहिए यह बात भी इस संक्षिप्त निबंधमें  
सन्निविष्ट कर देनेका पहले विचार था । किंतु पुस्तिकाका विस्तार अधिक  
होजानेके कारण यह विषय छोड़ दिया गया; है । संक्षेपसे इस समय केवट  
इतना ही समझ लेना चाहिए कि जिस भोजनमें नमक, मिर्च और अन्यन्य  
मसाले बहुत कम परिमाणमें पड़े हों ऐसा सादा भोजन किया जाय ।

जो लोग इन प्रयोगोंके सम्बंधमें और अधिक विस्तारके साथ जान  
की इच्छा रखते हों वे कृपापूर्वक डाक्टर कैलोग, डाक्टर लुईकुहं  
डाक्टर नीप, डाक्टर निकाल्स, डाक्टर ट्राल, आदि विद्वानोंके रचे हु  
अंगरेजी भाषाके ग्रंथोंका अनुशीलन करें ।



